7/2010

Lust auf Genuss magazin

EXTRA
SÜDAFRIKA
IM TREND:
KAP-KÜCHE

WEINPROBE MIT
AXEL MILBERG

PARTY-FOOD & GRILL-HITS

Heiß vom Rost:
Steak-Spieße,
Spareribs & Co.

Salate und
Bowlen fürs
Gartenfest

Den Sommer genießen

Picknick-Grills ● Deko im Safari-Look ● Genießer-Tempel rund um Kapstadt

www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss

Deutschland: € 3,80 Österreich, Spanien, Frankreich, BENELUX: € 4,30 - Griechenland: € 5,40 - Schweiz: sfr 7,50

4 190874 703803 07

Der schnelle Blick auf

Titelrezepte: Steak-Spieße mit Erdnusssauce (S. 54) und Grüner Spargel mit Safran-Mayonnaise (S. 14)

33 Was Ljubljana Albertyn zur Party mitbringt: Pink Martini und Parmesan-Chips

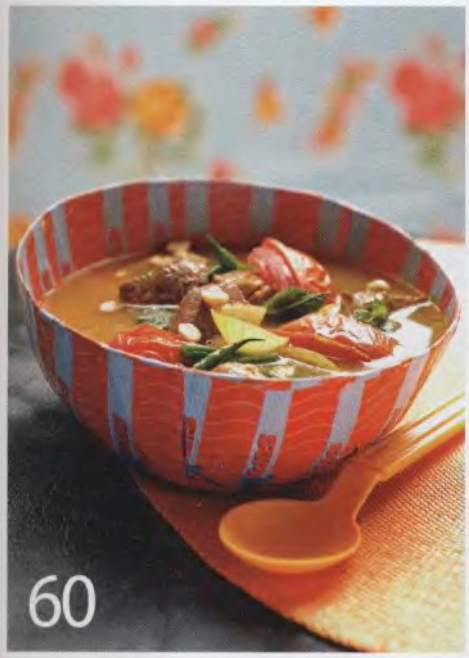
Kulinarische Ideen fürs Sommerfest

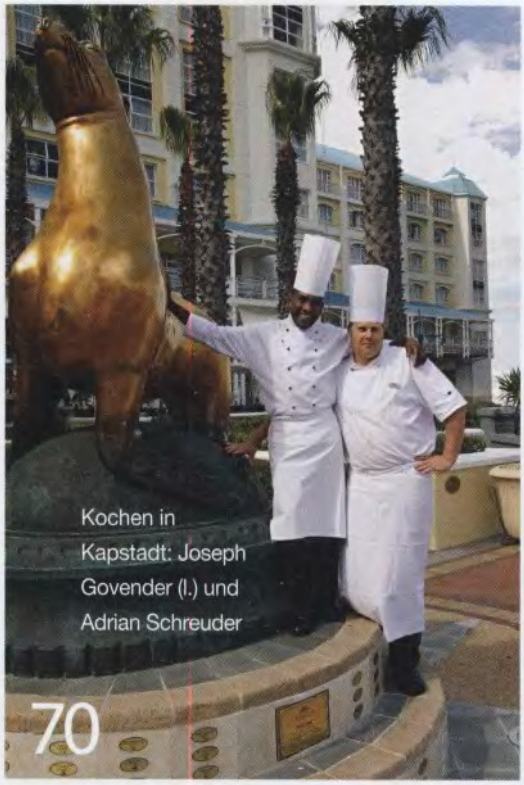
- **Leckerbissen für den Rost**
  Von der traditionellen Bratwurst mit fruchtigem Tomaten-Chutney bis zum exotischen Hähnchenbrustfilet mit Sesamkruste **8-16**
- **Ein Gartenfest der Extraklasse**
  Raffinierte Rezepte, die begeistern, aber Gastgebern keinen Stress machen..... **20-27**
- **Bowlen für die Sommer-Party**
  Frisch, fruchtig und im Trend **28-30**
- **Mitbringsel für das Party-Buffet**
  Ob Roastbeef mit Kapern-Salsa oder Hackpastetchen mit Cognac-Gelee – über diese kulinarischen Geschenke freut sich jeder Gastgeber **32-39**
- **Originelles Party-Food**
  Appetitliche Attraktionen wie Fruchtsalat oder gefüllte Gemüse-Köstlichkeiten, alle in der eigenen Schale serviert..... **40-43**
- **Südafrika-Spezialitäten vom Rost**
  Steak-Spieße mit Erdnusssauce, Straußensteaks mit Chili-Ananas – typische Highlights, die auch hierzulande ein Hit sind..... **48-56**
- **Eintöpfe aus der Kap-Küche**
  Der würzige Mix vieler Kulturen **60-65**
- **Genießer-Tempel rund um Kapstadt**
  Wir besuchten vier Meister des Herdes. Fantastisch, wie sie klassische Kochkunst mit kreativen Elementen beleben **69-81**

- An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

Fotos: Jan-Peter Westermann, B. Watzlawik, Fotos Bronwa aus dem Buch „Style & Taste", Kinneback Verlag

alle Themen





Genuss + Style

Feines zum Lesen

Schaufenster
Was jede Party schöner macht **6**

Trink-Genuss
Die perfekten Sommerweine **18-19**

- **Grill-Geräte für unterwegs**
  Praktisch und handlich: heiße Typen, die Sie überallhin begleiten **58-59**
- **Weinverkostung am Kap**
  Mit TV-Kommissar Axel Milberg **66-68**
- **Restaurant-Tipps**
  Adressen in und um Kapstadt..... **82-83**

58
Zubehör und Grills to go für ein Barbecue in freier Natur

Außerdem

Zum Bestellen: Poster für Genießer..... **56**
Rezept-Register / Impressum..... **98**
Vorschau ins nächste Heft..... **99**

- **deko** Safari de luxe – Afrika-Design liegt voll im Trend **86-87**

porträt Katherine Glenday aus Kapstadt bezaubert mit filigranem Porzellan..... **88-89**

erleben Genuss für alle Sinne.. **90-91**

serie Zu Gast bei den Kochbrüdern Joan und Jordi Roca **92-95**

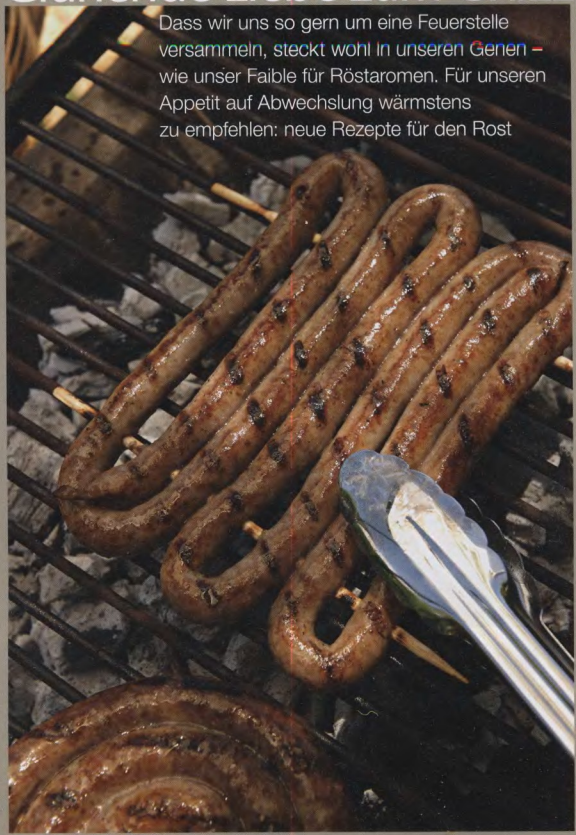
shoppen Feinschmecker-Produkte für jeden Anlass **96**

happy end
Ein Hut für Kopf & Topf **97**

Besuchen Sie uns auf unserer Website
www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss
80 000 Rezepte von herzhaft bis süß, Wissenswertes rund um Lebensmittel und dazu viele tolle Küchen-Tipps

Glühende Liebe zum GRILL

Dass wir uns so gern um eine Feuerstelle versammeln, steckt wohl in unseren Genen – wie unser Faible für Röstaromen. Für unseren Appetit auf Abwechslung wärmstens zu empfehlen: neue Rezepte für den Rost



BRATWURST MIT TOMATEN-CHUTNEY

Statt Senf mal eine fruchtige Zugabe: Das passt bestens! Rezept auf Seite 14

GEGRILLTES RINDERFILET IM PFEFFERMANTEL

Bevor es über der Glut brät, wird das Filet mit drei verschiedenen Pfeffersorten eingerieben. Damit der Rosmarinzweig an Ort und Stelle bleibt, „fesselt" ihn Küchengarn ans Steak. Rezept auf Seite 14

Welch verlockender DUFT

GRÜNER SPARGEL MIT SAFRAN-MAYONNAISE

Mediterrane Gaumenfreuden, wie Gemüse-Fans sie lieben. Dazu gibt es **Pizza-Brot mit Rosmarin und Knoblauch** – natürlich auch vom Grill. Rezepte auf Seite 14

HÄHNCHENBRUSTFILET MIT SESAMKRUSTE

Teriyaki-Sauce in der Marinade sorgt nicht nur für Raffinesse im Geschmack, sondern macht das Fleisch auch wunderbar mürbe und zart. Rezept auf Seite 16

Ein saftiger Sonnentags-BRATEN

SCHWEINEFILET MIT SALBEI UND BACON

Mit Schinkenspeck umwickelt bleibt das Filet supersaftig. Dazu gibt es delikate Gemüse vom Grill: **Maiskolben mit Koriander-Pesto** und **Auberginen und Zucchini mit Chiliöl**. Rezepte auf Seite 16

NEUE IDEEN FÜR GRILL-FANS

1 Bratwurst mit Tomaten-Chutney

Bild auf Seite 8

Zutaten für 8 Portionen

1 kg Tomaten
300 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
50 g Ingwer
1-2 rote Chilischoten
80 g brauner Zucker
2 Gewürznelken
3 Pimentkörner
1 EL Koriandersamen
Saft und abgeriebene Schale von 2 Limetten (Bio)
2 Schweinsbratwurst-Schnecken (oder 16 Bratwürste)

1. Tomaten kreuzweise einritzen und ½ Minute in kochendes Wasser legen. Tomaten herausnehmen, abschrecken und häuten. Tomaten halbieren und grob würfeln. Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Ingwer schälen, fein hacken. Chilischoten halbieren, entkernen und fein hacken.

2. Tomaten, Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili mit Zucker, Nelken, Piment, Koriander, Limettensaft und -schale in einen Topf geben. Kurz aufkochen und dann bei sanfter Hitze in etwa 35 Minuten sämig einköcheln. Abkühlen lassen.

3. Die Bratwurstschnecken mit Holzspießen zusammenhalten. Bratwürste auf dem Grill von allen Seiten in ca. 10 Minuten goldbraun grillen. Mit Tomaten-Chutney servieren.

Pro Portion: 645 kcal/2710 kJ
16 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 53 g Fett

Dazu passt: Baguette

2 Gegrilltes Rinderfilet im Pfeffermantel

Bild auf Seite 9

Zutaten für 8 Portionen

8 Scheiben Rinderfilet (à etwa 230 g)
2 EL schwarze Pfefferkörner
2 EL weiße Pfefferkörner
2 EL grüne Pfefferkörner
1 EL Meersalz
10 EL Olivenöl
8 Zweige Rosmarin

1. Rinderfilet abbrausen, trockentupfen und in 8 Medaillons schneiden. Schwarzen und weißen Pfeffer in einem Mörser zerstoßen. Grünen Pfeffer mit einem Messer fein hacken. Alle Pfeffersorten mit Meersalz und Olivenöl mischen. Rinderfiletstücke damit einreiben.

2. Jeweils 1 Rosmarinzweig auf 1 Medaillon legen. Medaillons mit Küchengarn binden, dabei den Rosmarinzweig festbinden. Medaillons auf dem Grill von allen Seiten – je nach Geschmack mehr oder weniger durch – 4-10 Minuten grillen.

Pro Portion: 390 kcal/1640 kJ
0 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 22 g Fett

Dazu passen: grüner Salat und Baguette

3 TITELREZEPT Grüner Spargel mit Safran-Mayonnaise

Im Bild auf Seite 10 und im Titelbild

Zutaten für 8 Portionen

2 kg grüner Spargel (dünne Stangen nehmen)
3 Bund Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone (Bio)
grobes Meersalz
Pfeffer
280 ml Sonnenblumenöl
2 Eigelb, Salz, 2 EL Dijon-Senf
150 g Vollmilch-Joghurt
150 g saure Sahne
AUSSERDEM
Aluschalen zum Grillen

1. Spargel und Lauchzwiebeln putzen, waschen, trockentupfen. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden entfernen. Lauchzwiebeln samt Grün evtl. längs halbieren. Dünne Spargelstangen ganz lassen, dickere auch längs halbieren. Knoblauch abziehen, hacken. Safranfäden mit 1 EL Zitronensaft erhitzen und abkühlen lassen.

2. Spargel, Lauchzwiebeln und Knoblauch auf Alu-Grillschalen verteilen. Übrigen Zitronensaft mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und 8 EL Sonnenblumenöl verrühren. Mix über das Grillgemüse träufeln. Alles auf dem heißen Grill 10-12 Minuten grillen.

3. Eigelbe, abgekühlte Safranmischung, 1 Prise Salz und Senf mit den Schneebesen des Handrührgerätes verrühren. Das restliche Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zugießen und dabei so lange weiterrühren, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Joghurt und saure Sahne unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Safran-Mayonnaise mit gegrilltem Spargel und Lauchzwiebeln servieren. Pizza-Brot (siehe Rezept unten) dazureichen.

Pro Portion: 420 kcal/1770 kJ
8 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 40 g Fett

Tipp: Die Mayonnaise passt auch sehr gut zum gegrillten Rinderfilet (siehe Rezept links).

Pizza-Brot mit Rosmarin und Knoblauch

Im Bild auf Seite 10 und im Titelbild

Zutaten für 8 Fladen

500 g Mehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten
1 Würfel Hefe, 1 Prise Zucker
8 Knoblauchzehen
4 Zweige Rosmarin, 2 TL Salz
ca. 100 ml Olivenöl
4 EL Chiliöl

1. Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit 4 EL lauwarmem Wasser und Zucker verrühren. In die Mehlmulde geben und mit etwas Mehl verrühren. Hefemischung zugedeckt an einem warmen Ort ca. 25 Minuten gehen lassen.

2. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin in kleine Zweige teilen.

3. 400 ml lauwarmes Wasser, Salz und 6 EL Olivenöl zum Vorteig geben. Alles zusammen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu klebrig ist, noch etwas Mehl zufügen. Ist er zu trocken, noch mehr Wasser und etwas Öl unterkneten.

4. Teig auf einer bemehlten Fläche zu 8 dünnen Fladen ausrollen. Erneut an einem warmen Ort ca. 20 Minuten aufgehen lassen. Brote auf gefettete Backbleche oder flache Aluschalen verteilen.

5. Pizza-Brote mit übrigem Olivenöl bestreichen, mit Knoblauch und Rosmarin belegen. Chiliöl darüber träufeln. Brote auf dem Grill von jeder Seite 6-8 Minuten grillen. Zum gegrillten Spargel (siehe Rezept links) servieren.

Pro Stück: 330 kcal/1390 kJ
45 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 13 g Fett

Fortsetzung auf Seite 16

NEUE IDEEN FÜR GRILL-FANS

Fortsetzung von Seite 14

4 Hähnchenbrustfilet mit Sesamkruste

Bild auf Seite 11

Zutaten für 8 Portionen

BITTE BEACHTEN: MUSS 4 STUNDEN DURCHZIEHEN
8 Hähnchenbrustfilets
Saft und abgeriebene Schale von 2 Zitronen (Bio)
200 ml Teriyaki-Sauce (ersatzweise Sojasauce)
2 EL Honig
Salz, Pfeffer
160 ml Olivenöl
8 EL Sesamsamen

1. Hähnchenbrustfilets abbrausen und trockentupfen. Zitronensaft und -schale mit Teriyaki-Sauce, Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer großen, verschließbaren Schale gut verrühren. Sesam untermischen. Hähnchenbrustfilets darin mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, marinieren.

2. Hähnchenbrustfilets abtropfen lassen und auf dem Grill oder in einer Pfanne in 10-15 Minuten knusprig braun braten. Dabei immer wieder mit der restlichen Marinade bestreichen.

Pro Portion: 455 kcal/1920 kJ
9 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 29 g Fett

Dazu passen: Salat und Fladenbrot

5 Schweinefilet mit Salbei und Bacon

Im Bild auf Seite 12

Zutaten für 8 Portionen

1,2 kg Schweinefilet
4 Pimentkörner
Salz, Pfeffer aus der Mühle
8-10 Salbeiblättchen
16-18 dünne Scheiben Bacon (Frühstückskspeck)

1. Schweinefilet abbrausen und trockentupfen. Pimentkörner fein zerstoßen. Schweinefilet mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Filet mit den Salbeiblättchen belegen. Bacon-Scheiben dicht um das Filet wickeln, vollständig umhüllen und mit Küchengarn festbinden.

2. Schweinefilet auf dem heißen Grill ca. 35 Minuten grillen, dabei öfter wenden. Das Filet in Scheiben schneiden und mit gegrillten Maiskolben sowie mit Aubergine und Zucchini in Chiliöl (siehe Rezepte rechts) servieren.

Pro Portion: 175 kcal/740 kJ
0 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 5 g Fett

6 Maiskolben mit Koriander-Pesto

Im Bild auf Seite 12

Zutaten für 8 Portionen

4 Maiskolben
Zucker
1 Bund Koriander
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 Limette (Bio)
80 g Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)
200 ml Erdnussöl
1 TL Sesamöl
Salz, Pfeffer
AUSSERDEM
lange Holzspieße

1. Maiskolben putzen, waschen, trockentupfen und quer halbieren. In kochendem Zuckerwasser in etwa 25 Minuten knapp gar kochen. Holzspieße in lauwarmem Wasser einweichen.

2. Korianderblättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Chilischote halbieren und entkernen. Limette abbrausen und trockenreiben. Etwa 2 TL Schale dünn abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.

3. Koriander, Knoblauch, Chili, Limettensaft und -schale, 1 Prise Zucker und die Erdnüsse in einem Mixer zerkleinern. Erdnuss- und Sesamöl langsam untermixen. Pesto mit Salz, Pfeffer würzen.

4. Maiskolben auf die Holzspieße stecken und auf dem Grill in 10-15 Minuten goldbraun grillen. Mit Koriander-Pesto und gegrilltem Schweinefilet (siehe Rezept links) servieren.

Pro Portion: 355 kcal/1500 kJ
13 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 31 g Fett

7 Auberginen und Zucchini mit Chiliöl

Im Bild auf Seite 12

Zutaten für 8 Portionen

1-2 rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen
4 mittelgroße Auberginen
8 kleine Zucchini, Salz
Saft von 2 Limetten (Bio)
Pfeffer aus der Mühle
brauner Zucker
10 EL Sojaöl
4 EL dunkles Sesamöl

1. Chilies halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Auberginen und Zucchini putzen, waschen, trockenreiben und in ca. ½ cm dünne Scheiben schneiden. Auberginen und Zucchini leicht salzen und mit 2 EL Limettensaft beträufeln.

2. Chilies, Knoblauch, übrigen Limettensaft, Salz, Pfeffer und 1-2 TL braunen Zucker mit Soja- sowie Sesamöl in einer großen Schale verrühren. Gemüsescheiben dazugeben und in der Marinade schwenken, sodass alles mit Marinade benetzt ist. Auberginen- und Zucchinischeiben auf dem Grill von beiden Seiten 2-3 Minuten grillen, dabei ab und zu mit der Marinade bestreichen. Die Gemüse zum Schweinefilet mit Salbei und Bacon (siehe Rezept links) servieren.

Pro Portion: 215 kcal/910 kJ
7 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 18 g Fett

Tipp: Auberginen und Zucchini schmecken auch zum gegrillten Rinderfilet im Pfeffermantel (siehe Rezept auf Seite 14).

Weine für die Sommernacht

Die Luft ist lau und seidig, auf dem Grill duften Steaks, Scampi-Spieße und Gemüsestreifen. Die knackigen Salate sind angerichtet. Natürlich schmeckt dazu am besten ein Glas Wein. Aber was für einer? Das verrät Wein-Experte Norbert Lewandowski

Weiß

Gutedel

Die weiße Spezialität aus dem Markgräfler Land in Südbaden ist in Frankreich und der Schweiz als Chasselas bekannt, wo er auch als Fendant-Wein ausgebaut wird. In Deutschland ist er der alemannische Leib- und Magenwein, ideal für laue Sommerabende auf der Terrasse. Ein leichter, frischer und anregender Sommerwein, der nicht allzu viel Säure aufweist. Im Markgräfler Land gibt's ihn bei jedem Erzeuger.

Müller-Thurgau

Oftmals ist er verpönt, doch die Kreuzung aus Gutedel und Riesling kann, richtig ausgebaut, ein toller Terrassenwein sein. Unkompliziert, trocken und von milder Säure. Er sollte jung getrunken werden. Besonders schlanke Exemplare kommen vom Bodensee und aus Franken.

Grüner Veltliner

Er ist die österreichische Hauptrebsorte und wird im Heimatland als idealer Zechwein geschätzt. Die einfachen Weine bestechen durch Frische und ein intensives Bouquet, das durch einen feinen Pfefferton abgerundet wird. Besonders süffig im Kamptal und als leichte Variante aus der Wachau – auch bekannt als „Steinfeder"-Weine.

Elbling

Die älteste Weinrebe Europas ergibt einen spritzigen, trockenen und säurebetonten Weißwein, der zudem sehr erfrischend ist. Die Römer brachten ihn einst an die Mosel. Dort wird er heute noch am Oberlauf auf deutscher und Luxemburger Seite kultiviert.

Silvaner

Deutsche Silvaner der Qualitätsstufe Kabinett – vornehmlich aus Franken, Rheinhessen oder Baden – eignen sich hervorragend als frischer Partywein. Sie sind trocken, haben eine leichte Fruchtnote und eine milde bis feinrassige Säure. Ein sehr bekömmlicher Wein.

Mosel-Riesling

Ein junger fruchtiger Riesling-Kabinett von der Mosel oder Saar ist ein schöner Sommerwein. Er hat Rasse, Spritzigkeit, eine knackige Säure und nur um die acht Prozent Alkohol. Seine feine Restsüße harmoniert gut mit pikantem Grillfleisch oder Fisch-Curry.

Soave

Dieser leichte trockene Weißwein stammt aus dem gleichnamigen Ort östlich von Verona. Er wird hauptsächlich aus der Garganega-Traube erzeugt, mit Beigaben von Trebbiano di Soave und Pinot Bianco oder Chardonnay. Sanftes Zitrusaroma, säurearm.

Verdejo

Die spanische Weißweinsorte stammt aus dem Nordwesten der Iberischen Halbinsel, aus dem Anbaugebiet Rueda. Ein fruchtig-frischer, trockener Tropfen mit moderater Säure, der ideal zu Grillfisch, Meeresfrüchten und Salaten passt, der aber auch „solo" geht.

Vinho Verde

Der aus dem Norden Portugals stammende trockene Weißwein hat einen fruchtigen, spritzigen Charakter. Er ist alkoholarm und moussiert leicht, was ihn äußerst süffig macht. Sollte jung getrunken werden.

Hier finden Sie gute Sommerweine

Badische Winzergenossenschaft **www.badischerwein.de**
Württemberger Weingärtnergenossenschaften **www.wwg.de**
ÖWM – Österreich Wein Marketing GmbH **www.weinausoesterreich.at**
Deutscher Online-Shop für italienische Weine **www.superiore.de**

rot

Trollinger

Der württembergische Trollinger und der Tiroler Vernatsch stammen von der gleichen Rebsorte ab. Beide Weine sind rubinrot, frisch und saftig. Passen zu allen Gelegenheiten, vor allem zu Gegrilltem. Und für beide gilt: Sie sollten jung und leicht gekühlt getrunken werden.

Zweigelt

Eine rote Verführung aus dem Burgenland. Feine Kirsch-Aromen, weiche Gerbstoffe, ein jugendlicher, animierender Rotwein, der leicht gekühlt getrunken werden sollte. Idealer Begleiter zu Grillfleisch und gegrillter Paprika. Passt aber auch für einen Sommerabend zu zweit.

Bardolino

Der Hellrote vom Gardasee wird von den beiden Rebsorten Corvina Veronese und Rondinella erzeugt. Das ergibt einen leichten und süffigen Wein, oftmals mit einem delikat bitteren Nachgeschmack. Jung und kühl getrunken passt er zu Fisch- und Grillgerichten.

Dolcetto d'Alba

Der rubinrote italienische Rotwein kommt aus der Provinz Cuneo im Piemont. Als Jungwein hat er ein charmantes Bouquet, das Appetit auf mehr macht. Als Terrassen-Wein sollte er kellerkühl auf den Tisch kommen.

Lambrusco

An diesem Wein scheiden sich die Geister. Billiges Massenprodukt, sagen die einen. Sehr lecker, sagen die anderen. Trocken ausgebaut ist der perlende Wein ungemein süffig. Deshalb ist ein gekühlter Lambrusco ein Geheim-Tipp für einen Sommerabend mit Freunden.

Gut gekühlter Genuss

Frisch und leicht soll er sein – dann ist es ein idealer Sommerparty-Wein

Die richtige Temperatur für Wein und weitere Tipps auf www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss

Ein Sommertags-TRAUM

Ein Fest im Freien, wie es schöner kaum sein kann: Strahlend blauer Himmel, gut gelaunte Gäste und im Garten wartet ein Buffet, das keine Wünsche offenlässt

MEERESFRÜCHTE-SALAT MIT RUCOLA UND CHILIÖL
Edler Klassiker mit Grün: Muscheln und Tintenfisch in einer leichten Limetten-Vinaigrette. Raffiniert: der Hauch von Schärfe. Rezept auf Seite 26

Leichtigkeit mit viel AROMA

FLAMMKUCHEN MIT PARMA-SCHINKEN

Die würzigen Aromen von Sardellen und Thymian auf knusprigem Hefeteig animieren an heißen Tagen die Lebensgeister. Rezept auf Seite 26

SPINATSALAT MIT KALBSFILET

Dazu Pinienkerne und Rosinen – ein Genuss der Extraklasse. Rezept auf Seite 26

Furioses FINALE in zwei Akten

GURKEN-INGWER-GRANITÉ

Eiskalte Überraschung: Das Granité ist mit bestem Winzersekt veredelt. Ingwer, Minze sowie Pfeffer machen es zu einem eher pikanten Gaumenkitzler.
Rezept auf Seite 27

Auf das gelungene Fest! Wenn alles so harmonisch aufeinander abgestimmt ist wie bei dieser Garten-Party, kann es sich auch die Gastgeberin gemütlich machen

SCHOKO-PANNA-COTTA MIT HIMBEER-MARK

Süßmäuler kommen voll auf ihre Kosten, wenn die Panna cotta zartbitter auf der Zunge zergeht. Rezept auf Seite 27

DELIKATES FÜR DAS GARTENFEST

1 Meeresfrüchtesalat mit Rucola und Chiliöl

Bild auf Seite 20

Zutaten für 8 Portionen

1 kg Miesmuscheln
750 g Venusmuscheln
2 Knoblauchzehen
2 kleine Zwiebeln
9 EL Olivenöl
150 ml trockener Weißwein
Pfeffer
1 Lorbeerblatt
3 Pimentkörner
2 Tintenfische (küchenfertig)
Salz
4 Lauchzwiebeln
2 Limetten (Bio)
1-2 TL Honig
2 EL Chiliöl
je 1 Bund Rauke (Rucola) und Petersilie

1. Muscheln gründlich abbürsten, bereits geöffnete oder beschädigte Muscheln aussortieren. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, grob hacken, in 2 EL heißem Öl andünsten. Wein, Pfeffer, Lorbeer und Piment zugeben, kräftig aufkochen, Muscheln zugeben. Zugedeckt ca. 6 Minuten garen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Muscheln herausheben, ungeöffnete Muscheln entfernen, übrige auslösen. Fond durchseihen.

2. Tintenfische abbrausen und in Stücke bzw. Ringe schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Tintenfische darin anbraten. Mit Muschelfond auffüllen und mit Salz und evtl. Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 6 Minuten weich kochen. Tintenfische abtropfen lassen.

3. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, diese längs in feine Streifen schneiden. Limetten heiß abbrausen und die Schale dünn abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen.

4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseite stellen. Limettensaft und -schale mit Salz, Pfeffer und Honig verquirlen. Übriges Olivenöl (4 EL) und Chiliöl darunter schlagen. Tintenfische mit Muscheln und Lauchzwiebeln mischen. Die Chili-Vinaigrette darüberträufeln, untermischen. Rauke und Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die harten Stiele abschneiden. Raukeblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Petersilie fein schneiden. Beides mit den Meeresfrüchten mischen und anrichten.

Pro Portion: 340 kcal/1430 kJ
13 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 15 g Fett

2 Flammkuchen mit Parmaschinken

Bild auf Seite 22

Zutaten für 8 Portionen

20 g frische Hefe
500 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
200 ml Buttermilch
11 EL Olivenöl
Salz
200 g Schalotten
2-3 kleine Zucchini (ca. 250 g)
2 Stiele Thymian
4-5 Sardellenfilets
250 g saure Sahne
1 EL abgeriebene Zitronenschale (Bio)
Pfeffer aus der Mühle
16 hauchdünne Scheiben Parmaschinken

1. Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineingeben, etwas Mehl vom Rand untermischen. Buttermilch, 3 EL Öl und 1 TL Salz zufügen. Alle Zutaten zum glatten Teig verkneten. Teig zur Kugel formen, zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 40 Minuten gehen lassen.

2. Backofen mit dem Backblech auf höchster Stufe (ca. 250 Grad; Umluft: nicht geeignet) gut 30 Minuten vorheizen. 8 Backpapierbögen bereitlegen. Schalotten abziehen, in dünne Ringe schneiden. Zucchini waschen, trockenreiben, in hauchdünne Scheiben schneiden. Thymianblättchen abzupfen. Sardellen grob hacken, mit Thymian, saurer Sahne und Zitronenschale verrühren. Salzen, pfeffern.

3. Hefeteig noch mal durchkneten, in 8 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück auf je einem leicht bemehlten Bogen Backpapier ca. 2 mm dünn oval ausrollen. Jede Teigplatte mit je 3 EL der Saure-Sahne-Masse bestreichen, je 2 EL Schalotten und Zucchini darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen. 3-4 Flammkuchen mit dem Backpapier auf das heiße Blech geben. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 5 Minuten backen. Herausnehmen, mit je 2 Scheiben grob zerzupftem Schinken belegen. Je 1 EL Öl überträufeln, sofort servieren. Mit übrigen Teigplatten genauso verfahren.

Pro Portion: 430 kcal/1810 kJ
49 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 19 g Fett

3 Spinatsalat mit Kalbsfilet

Bild auf Seite 23

Zutaten für 8 Portionen

800 g Kalbsfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
8 EL Olivenöl
800 g junge Spinatblätter
2 Schalotten
6 EL Pinienkerne
8 EL Weißweinessig
abgeriebene Schale von 1 Limette (Bio)
1-2 TL brauner Zucker
6-8 EL helle, große Rosinen (im türkischen Lebensmittelladen)

1. Filet waschen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer würzen, in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl rundum anbraten. Bei reduzierter Hitze in 15-18 Minuten rosa braten. In Folie gewickelt erkalten lassen.

2. Inzwischen Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Schalotten abziehen, würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseite stellen.

3. Schalotten, Essig, Limettenschale, Zucker, Salz, Pfeffer und übriges Olivenöl (6 EL) zu einer Vinaigrette verrühren. Rosinen zugeben und untermischen.

4. Kalbsfilet in dünne Scheiben schneiden, mit Spinat und Pinienkernen in einer großen Schale oder auf einer Platte mischen. Vinaigrette darüber träufeln, etwas (3-4 Minuten) durchziehen lassen und servieren.

Pro Portion: 290 kcal/1220 kJ
4 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 20 g Fett

Dazu passt: Baguette

4 Gurken-Ingwer-Granité

Bild auf Seite 24, links

Zutaten für 8 Portionen

BITTE BEACHTEN: MUSS 3-4 STUNDEN GEFRIEREN
3 große Salatgurken
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
½ Bund Minze
1 Flasche Winzersekt oder Champagner (750 ml)
200 ml Apfelsaft
Pfeffer aus der Mühle

1. Gurken waschen, trockenreiben, schälen und halbieren, Kerne herausschaben. Gurken in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen, würfeln. Minzeblätter abzupfen, sehr fein hacken. Gurken und Ingwer portionsweise mit Sekt und Saft pürieren. Pfeffer und Minze untermischen.

2. Masse in eine große oder mehrere flache, gefriergeeignete Schalen geben und mindestens 3-4 Stunden gefrieren lassen. Masse dabei öfter verrühren: Sobald sich eine Eisschicht gebildet hat, mit einem Löffel etwas mischen und wieder unter die Masse rühren. Vorgang mehrmals wiederholen, bis ein grobkörniges Eis entstanden ist. Granité in Gläser füllen, sofort servieren.

Pro Portion: 110 kcal/470 kJ
10 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 1 g Fett

5 Schoko-Panna-cotta mit Himbeermark

Bild auf Seite 25

Zutaten für 8 Portionen

BITTE BEACHTEN: MUSS 3-4 STUNDEN KÜHL STEHEN
4 Blatt Gelatine
200 g Zartbitter-Schokolade
800 g Schlagsahne
80 g Zucker
4 EL Pinienkerne
500 g Himbeeren
1-2 EL Honig
1-2 TL Zitronensaft

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schokolade grob hacken. Sahne und Zucker in einen Topf geben, bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. Schokoladenstücke unterrühren, in der Sahne auflösen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der Schoko-Sahne auflösen, dabei nicht mehr kochen lassen.

2. Sahne-Mix durch ein feines Sieb in 8 kalt ausgespülte Förmchen oder Tassen gießen. Creme in 3-4 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank fest werden lassen.

3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen, grob hacken. Himbeeren verlesen. Mit Honig in eine Schale geben, pürieren, durch ein Sieb streichen. Mit Zitronensaft und Honig abschmecken.

4. Panna cotta mit einem Messer vom Rand lösen, Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen. Dessert auf Teller stürzen und mit Pinienkernen bestreuen. Mit Himbeermark servieren.

Pro Portion: 530 kcal/2230 kJ
30 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 41 g Fett

Was macht Badischen Wein so einzigartig?

Katja Bohnert
Badische Weinkönigin '09 / '10

Er ist der perfekte Begleiter zu frischem Spargel!

Endlich Frühling! Zusammen mit den warmen Temperaturen hält die Lust auf leichte Gerichte Einzug in die Küche – und natürlich die Lust auf Spargel. Und was passt besser zum weltberühmten badischen Spargel als ein frischer, spritziger oder eleganter Weißwein aus Baden! Genießer freuen sich auf die Spargelzeit – und auf Badischen Wein.

BADISCHER WEIN
Von der Sonne verwöhnt

www.badischerwein.de

Die süffigen VERFÜHRER

Frisch und fruchtig, raffiniert aromatisiert, moderat im Alkoholgehalt: An heißen Sommertagen sind unsere Bowlen die idealen Muntermacher auf jeder Party

Gurken-Apfel-Bowle mit Cidre

Zutaten für 8 Gläser

BITTE BEACHTEN: MUSS CA. 1 STUNDE ZIEHEN
2 große Salatgurken (à ca. 400 g)
2 aromatische Äpfel (z.B. Cox Orange, Braeburn), 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm), 1 Limette
1 Flasche Ginger Ale (ca. 750 ml), 2 Flaschen Cidre (à 750 ml; gut gekühlt)

1. Gurken und Äpfel waschen, trockenreiben. Gurken in Scheiben hobeln. Äpfel halbieren, ebenfalls in dünne Scheiben hobeln. (Kerne und Stiele nach Belieben entfernen). Ingwer schälen, in sehr feine Streifen schneiden. Limette halbieren, auspressen.

2. Gurken, Äpfel, Ingwerstreifen, Limettensaft und Ginger Ale in ein Bowle-Gefäß geben und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren mit gut gekühltem Cidre auffüllen.

COOLE KOMBI MIT INGWER
Die überzeugt auch Männer, die Bowle oft für einen Damen-Drink halten

Melonen-Bowle mit Zitronenmelisse

Zutaten für 8 Gläser

BITTE BEACHTEN: MUSS 5 STUNDEN ZIEHEN

Je 500 g Honig-, Galia- und Wassermelone, 1 Zitrone (Bio), 100 ml Zitronensirup 1 Bund Zitronenmelisse je 1 Flasche Riesling und Rieslingsekt (à 750 ml; beide gut gekühlt)

1. Melonen halbieren, Kerne herausschaben. Fruchtfleisch würfeln. Zitrone heiß waschen, trockenreiben, in dünne Scheiben schneiden.

2. Melonenwürfel mit Zitronensirup, Zitronenscheiben, der Hälfte der Zitronenmelisse und dem Riesling in einer Schale mischen. Alles etwa 5 Stunden marinieren.

3. Melisse und Zitrone entfernen. Den Rest in ein Bowle-Gefäß geben. Mit Rieslingsekt auffüllen und mit übriger Melisse garnieren.

RIESLING MIT ZITRUS-KICK

Ein Traumbad für alle Melonen: feiner Rieslingwein und -sekt

Früchtchen in SEKTLAUNE

LIEBLICHE LIAISON MIT LIKÖR
Ein Schuss Vanillelikör und ein Hauch Orange machen diese Bowle einfach unwiderstehlich

Pfirsich-Himbeer-Bowle mit Crémant

Zutaten für 8 Gläser

800 g Pfirsiche
250 g frische Himbeeren
Saft und abgeriebene Schale von ½ Orange (Bio)
50 ml Vanillelikör
1 Flasche trockener Weißwein (750 ml; gut gekühlt)
2 Flaschen Crémant (á 750 ml; gut gekühlt)

1. Pfirsiche waschen und trockenreiben. Früchte halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden, in eine Schüssel geben. Himbeeren verlesen, kurz abbrausen, vorsichtig trockentupfen.

2. Pfirsiche mit Orangensaft, -schale und Likör mischen, ca. 20 Minuten marinieren. Nach 10 Minuten Himbeeren vorsichtig unterheben.

3. Früchte-Mix in ein Bowle-Gefäß geben und gut gekühlten Weißwein zugeben. Kurz vor dem Servieren mit ebenfalls gut gekühltem Crémant auffüllen.

Wenn Freunde alles teilen

Spontane Feste sind oft die schönsten. Und damit sie für Gastgeber nicht stressig werden, gilt als Motto: Jeder bringt etwas Leckeres mit!

Dan van Leeuwen Boomkamp, Gutsbesitzer: „Wer einmal das **Roastbeef mit Kapern-Salsa** mitgebracht hat, wird garantiert auch zur nächsten Party eingeladen." Rezept auf Seite 38

Ljubljana Albertyn, Studentin der Markenkommunikation: „Mein **Pink Martini mit Feige** sieht harmlos aus, aber Vorsicht – der hat's in sich! Lieber ein paar von den **Parmesan-Chips** dazu knabbern."
Rezept auf Seite 38

Im Angebot: nur Leibgerichte

Sibusiso Mntambo, Küchenchef im „Palmiet Valley Estate" im südafrikanischen Klein Drakenstein: „Ich verrate Ihnen das Geheimnis meines **Kartoffelsalats mit Tomaten** – da sind die Schale und der Saft von Zitrusfrüchten drin." Rezept auf Seite 38

Claudia Symons, Marketing-Expertin: „Die würzigen **Hack-Pastetchen mit Cognac-Gelee** lieben alle, weil sie so raffiniert aussehen. Dabei sind sie ganz einfach nachzumachen – im Muffin-Blech." Rezept auf Seite 38

Solche Gäste liebt man!

Dr. Jürgen Konetschny, Arzt und Autor: „Wenn ich wenig Zeit habe, ist diese **Zwiebel-Quiche mit Schafskäse** mein kulinarisches Mitbringsel. Der Trick: Ich nehme fertigen Blätterteig." Rezept auf Seite 39

KULINARISCHE MITBRINGSEL – EINFACH, ABER ORIGINELL

1 Roastbeef mit Kapern-Salsa

Im Bild auf Seite 32

Zutaten für 8 Portionen

1,2 kg Roastbeef
Salz, Pfeffer
100 ml Olivenöl
4 Knoblauchzehen
2 Rosmarinzweige
2 Zitronen (Bio)
1 Bund Schnittlauch
4 EL große Kapern (Glas)
1 EL Honig
2-3 TL frisch geriebener Meerrettich (ersatzw. aus dem Glas)

1. Roastbeef abbrausen, trockentupfen. Evtl. vorhandene Schwarte abschneiden. Schwarte grob zerteilen und im Bräter auslassen. Roastbeef mit Salz und Pfeffer von allen Seiten einreiben und im Schwartenfett (ersatzweise in 1 EL Olivenöl) auf der Herdplatte rundum anbraten.

2. Inzwischen den Backofen auf 200 Grad (Umluft: nicht geeignet) vorheizen. Knoblauch nach Belieben abziehen und zerdrücken. Im Bräter in 4 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten, Rosmarinzweige zugeben. Roastbeef im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten 45-50 Minuten garen. Nach dem Braten Fleisch in Alufolie wickeln, auskühlen lassen. Bratensaft für die Salsa beiseite stellen, dabei Rosmarin und Knoblauch entfernen.

3. 1 Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben. Von dieser Zitrone die Schale dünn abreiben. Von beiden Zitronen den Saft auspressen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kapern grob hacken.

4. Zitronensaft und -schale mit Honig, Meerrettich, Kapern, Schnittlauch, Salz, Pfeffer, übrigem Öl und nach Belieben 3-4 EL Bratensaft zu einer Salsa verrühren. Evtl. etwas Salsa auf dem Roastbeef verteilen. Fleisch in Scheiben schneiden und die übrige Salsa dazuservieren.

Pro Portion: 325 kcal/1370 kJ
3 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 19 g Fett

Dazu passt: Sauerteigbrot

Tipp: Roastbeef am besten am Tag vor der Party zubereiten, da es abkühlen muss.

2 Pink Martini mit Feige

Im Bild auf Seite 33, links

Zutaten für 8 Gläser

4 frische Feigen
24 cl Blutorangensaft
16 cl Lime Juice
32 cl trockener Wermut
16 cl Wodka (eisgekühlt)
einige Eiswürfel
evtl. Minze zum Garnieren

1. Feigen waschen, vierteln und in dünne Spalten schneiden.

2. Orangensaft, Lime Juice, Wermut und Wodka in einen Glaskrug oder ein Bowle-Gefäß gießen. Feigen zugeben, mit der Bowle mischen und kalt gestellt ziehen lassen. Eiswürfel zugeben. Bowle evtl. mit Minze garnieren.

Pro Glas: 155 kcal/660 kJ
21 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 1 g Fett

Parmesan-Chips

Im Bild auf Seite 33, rechts

Zutaten für 8 Portionen

200 g geriebener Parmesan (oder Grana Padano)
3 EL gehackter Rosmarin
1 Knoblauchzehe (fein gehackt), weißer Pfeffer

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Parmesan, Rosmarin, Knoblauch und Pfeffer gut vermischen.

2. Backblech mit Backpapier auslegen. Vom Parmesan-Mix jeweils 1 TL abnehmen, mit großem Abstand zueinander (die Käsehäufchen zerlaufen zu Talern!) auf dem Blech verteilen. Im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 2-4 Minuten backen. Chips herausnehmen und abkühlen lassen. Zum Aperitif servieren.

Pro Portion: 125 kcal/530 kJ
1 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 10 g Fett

3 Kartoffelsalat mit Tomaten

Im Bild auf Seite 34

Zutaten für 8 Portionen

BITTE BEACHTEN: SALAT MUSS 1 STUNDE ZIEHEN
1 ½ kg neue Kartoffeln, Salz
3 Schalotten, 2 Bund Basilikum
500 g Kirschtomaten
je 1 Zitrone und Orange (Bio)
100 g getrocknete Tomaten in Öl, 250 ml Gemüsebrühe (Instant), 2 EL Senf
4 EL Weißweinessig, Zucker
8 EL Olivenöl, Pfeffer

1. Kartoffeln waschen, in Salzwasser in ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen, fein würfeln. Basilikumblättchen abzupfen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

2. Zitrone und Orange heiß abbrausen und trockenreiben. Jeweils die Hälfte der Schale dünn abreiben. Früchte halbieren und jeweils den Saft auspressen. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden.

3. Brühe in einem Topf mit Schalotten, getrockneten Tomaten, Senf, Zitronen- und Orangensaft sowie abgeriebenen Schalen, Essig, Salz und etwas Zucker aufkochen. Olivenöl unterrühren und alles mit Pfeffer abschmecken. Die Mischung über die Kartoffeln geben und gut vermengen. Alles etwa 1 Stunde ziehen lassen.

4. Kirschtomaten und die Hälfte des Basilikums unter den Kartoffelsalat heben. Noch mal abschmecken und evtl. nachwürzen. Mit dem übrigen Basilikum bestreuen und servieren.

Pro Portion: 270 kcal/1140 kJ
31 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 13 g Fett

4 Hack-Pastetchen mit Cognac-Gelee

Im Bild auf Seite 35

Zutaten für 8 Stück

BITTE BEACHTEN: GELEE MUSS 2-3 STUNDEN KÜHLEN
2 Blatt weiße Gelatine
4 Zweige Thymian
100 ml Kalbsfond (Glas)
50 ml Cognac
Salz, 2 EL Pinienkerne
300 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei (Größe M)
Pfeffer aus der Mühle
125 g Strudel- oder Filo-Teig (4-5 Teigblätter)
ca. 100 g flüssige Butter

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Thymianblättchen abzupfen, fein hacken. Kalbsfond und Cognac in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Die Hälfte der Thymianblättchen zugeben. Gelatine ausdrücken und im heißen Fond auflösen. Fond in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte flache Schale füllen, abkühlen lassen. Gelee in 2-3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Hack mit Pinienkernen, übrigem Thymian, Ei, Salz und Pfeffer gut verkneten. Zudecken und beiseite stellen.

3. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Strudelteig einmal längs und einmal quer halbieren. Alle Teigblätter mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Jeweils 2-3 Teigblätter übereinander – mit der gebutterten Seite nach unten – in die Mulden eines Muffin-Blechs legen.

4. Hackmasse in die Mulden einfüllen und die überstehenden Teigblätter locker darüber legen. Im heißen Ofen auf der zweiten Schiene von unten 20-25 Minuten backen. Pasteten aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

5. Cognac-Gelee stürzen, fein würfeln und zu den Pastetchen servieren.

Pro Portion: 310 kcal/1310 kJ
3 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 26 g Fett

5 Zwiebel-Quiche mit Schafskäse

Bild auf Seite 36

Für 1 Springform (26 cm Ø).
Ergibt 12 Stücke

4 Blätterteigplatten (TK)
1 Bund Lauchzwiebeln
100 g rote Zwiebeln
100 g weiße Zwiebeln
1 EL Olivenöl
Saft und abgeriebene Schale von ½ Zitrone (Bio)
Salz, Pfeffer
Mehl zum Arbeiten
100 g Schafskäse
200 g Crème fraîche
200 g Joghurt aus Ziegenmilch (im Reformhaus)
2 Eier (Größe M)
Cayennepfeffer
6 dünne Scheiben Frühstückspeck (Bacon)
8 kleine Salbeiblätter

1. Blätterteigplatten auftauen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und längs halbieren. Rote und weiße Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, rote und weiße Zwiebeln darin anbraten. Lauchzwiebeln, Zitronensaft und -schale zugeben und ebenfalls kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, dann abkühlen lassen.

3. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Eine Springform (26 cm Ø) mit kaltem Wasser ausspülen. Blätterteigplatten zu einem Rechteck zusammenlegen, dabei die zusammenstoßenden Kanten leicht übereinander legen. Blätterteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat ausrollen. Springform damit auslegen, Teig am Boden andrücken. Ecken und Ränder einfach überhängen lassen. Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

4. Zwei Drittel der Zwiebelmischung auf dem Blätterteigboden verteilen. Schafskäse darüber bröckeln. Crème fraîche mit Ziegenjoghurt und Eiern verrühren, mit etwas Cayennepfeffer würzen. Die Mischung über die Füllung geben und verteilen. Übrigen Zwiebel-Mix, Speck und Salbeiblätter darauf verteilen. Noch mal mit Pfeffer würzen und die Quiche im Backofen, auf der zweiten Schiene von unten, in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Falls die Füllung zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken.

Pro Stück: 125 kcal/530 kJ
4 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 10 g Fett

„Viel Geschmack. Und Bio."

Nudeln wie ***Paradiso Bio*** *gehören zu den Lebensmitteln die von Ernährungs-Experten immer wieder empfohlen werden, ob als Pappardelle, Tagliatelle, Tagliolini, Fusilloni, Pennoni, Fusilli oder Spaghettini.*

www.zabler.de

So fein in Schale

Eine tolle Idee und für Ihre Gäste eine gelungene Überraschung: Party-Food, in der Naturschale serviert – mal zum Auslöffeln, mal zum Mitessen. Der angenehme Nebeneffekt: Geschirrspülen fällt aus!

ANANAS MIT ERDNÜSSEN UND CHILI

Appetitliche Attraktion auf jeder Party: eine ausgehöhlte Ananas als Schüssel für einen pikanten Fruchtsalat. Rezept auf Seite 42

AVOCADO MIT BACON

(oben links)
Doppelt hübsch mit einem „Teller" aus Kohl, köstlich mit knusprigem Schinkenspeck.
Rezept auf Seite 42

ZUCCHINI MIT LACHS-WÜRFELN

(oben rechts)
Einfach abbeißen und genießen! So spart man auch noch das Besteck.
Rezept auf Seite 42

GEFÜLLTES GEMÜSE

(Bild links)
Ob **Rote Zwiebel mit Kalbsleber** oder **Tomate mit Ziegenfrischkäse** – beides am besten mit Mini-Gabel oder kleinem Löffel servieren.
Rezepte auf Seite 43

DIE NATUR DECKT DEN TISCH

1 Ananas mit Erdnüssen und Chili

Bild auf Seite 40

Zutaten für 8 Portionen

4 frische Baby-Ananas
2-4 rote Chilischoten
8 EL Erdnusskerne (ungesalzen)
Salz
Saft und abgeriebene Schale von 2 Zitronen (Bio)
2-4 EL Honig
4 EL Sesamöl
8 Stiele Minze

1. Von den Ananas jeweils einen Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer herauslösen. Zunächst rundherum schneiden, dann das Fruchtfleisch portionsweise herauslösen. Jeweils Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Chilischoten halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden oder hacken. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseite stellen und leicht salzen.

2. Zitronensaft und -schale, Chilies, Honig und Sesamöl gut verrühren. Ananasstücke damit beträufeln, kalt stellen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die Minzeblättchen abzupfen. Mariniertes Ananasfruchtfleisch mit Erdnüssen und Minze mischen, abschmecken. Fruchtsalat auf die ausgehöhlten Ananas verteilen.

Pro Portion: 170 kcal/720 kJ
22 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 8 g Fett

2 Kiwis mit Stracciatella-Creme

Kleines Bild oben

Zutaten für 8 Portionen

200 g Mascarpone
750 g Magerquark
50 ml Vollmilch
50 ml Pfirsichsaft
60 g brauner Zucker
2-4 EL Zitronensaft
60 g Zartbitter-Schokolade
8 Kiwis

1. Mascarpone, Quark, Milch, Pfirsichsaft und Zucker cremig rühren. Mit Zitronensaft abschmecken.

2. Zartbitter-Schokolade mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln. Schokolade, bis auf 4 TL, unter die Mascarpone-Creme heben. Kiwis halbieren und die Hälften jeweils auf Tellern anrichten. Mascarpone-Creme darauf verteilen. Mit übriger Schokolade garnieren.

Pro Portion: 280 kcal/1180 kJ
22 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 13 g Fett

3 Avocado mit Bacon

Bild auf Seite 41, oben links

Zutaten für 8 Portionen

4 Avocados
Saft und abgeriebene Schale von 1 Limette (Bio)
1 EL brauner Zucker
Salz, Pfeffer
gemahlener Koriander
1 rote Zwiebel
4 hauchdünne Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)

1. Avocados halbieren und jeweils den Kern entfernen. Fruchtfleisch herauslösen, würfeln und in eine Schüssel geben. Avocado-Schalen beiseite stellen. Limettensaft und -schale mit Zucker verrühren, Avocado-Fruchtfleisch damit mischen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Avocado-Schalenhälften mit dem übrigen Limettensaft beträufeln.

2. Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. Zu den Avocado-Würfeln geben.

3. Bacon in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Herausnehmen und in Stücke schneiden. Bacon unter die Avocado-Würfel heben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den Avocado-Schalen servieren.

Pro Portion: 235 kcal/990 kJ
3 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 24 g Fett

4 Zucchini mit Lachswürfeln

Bild auf Seite 41, oben rechts

Zutaten für 8 Portionen

8 mittelgroße Zucchini
2 Schalotten
400 g Lachsfilet
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl
4 EL Gemüsefond (Glas)
rosa Pfefferbeeren
Saft und abgeriebene Schale von 1 Orange (Bio)
1 Bund Dill

1. Zucchini waschen und halbieren. Fruchtfleisch mit einem Messer herauslösen und würfeln. Schalotten abziehen, fein würfeln. Lachs abbrausen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin anbraten. Lachswürfel zugeben und von allen Seiten anbraten. Zucchini-Fruchtfleisch und Gemüsefond zufügen. Mit Salz, zerstoßenen Pfefferbeeren sowie Orangensaft und -schale würzen und ca. 5 Minuten schmoren. Vom Herd nehmen. Dillspitzen fein schneiden, unter die Lachsmischung heben. Den Lachs-Mix auf die ausgehöhlten Zucchini-Hälften verteilen.

Pro Portion: 135 kcal/570 kJ
4 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 8 g Fett

5 Rote Zwiebel mit Kalbsleber

Im Bild auf Seite 41, unten

Zutaten für 8 Portionen

8 große rote Zwiebeln
200 ml Kalbsfond (Glas)
1 großer Apfel (z.B. Boskop)
400 g Kalbsleber
4 EL Olivenöl
50 ml Marsala
Salz, Pfeffer
16 Salbeiblätter

1. Zwiebeln abziehen und jeweils einen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch von innen nach außen herauslösen. Ausgehöhlte Zwiebeln vorsichtig in einen weiten Topf oder eine Pfanne geben und in 150 ml Kalbsfond bissfest dünsten. Warm halten.

2. Zwiebelfruchtfleisch würfeln, 4 EL beiseite stellen (die übrigen Würfel anderweitig verwenden). Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Apfel schälen und fein würfeln. Kalbsleber abbrausen, trockentupfen. Leber in feine Streifen schneiden.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen, 4 EL Zwiebelwürfel darin anbraten. Kalbsleber zufügen und von allen Seiten ca. 3 Minuten braten. Apfel zugeben und mitbraten. Mit Marsala und übrigem Kalbsfond (50 ml) ablöschen. Salzen, pfeffern und ca. 4 Minuten schmoren. Salbeiblätter in feine Streifen schneiden und unter die Mischung heben. Leber-Mix in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen und servieren.

Pro Portion: 150 kcal/630 kJ
9 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 8 g Fett

Dazu passt: Weißbrot

6 Tomaten mit Ziegenfrischkäse

Im Bild auf Seite 41, unten

Zutaten für 8 Portionen

8 große Tomaten
3 Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
400 g Ziegenfrischkäse
200 g Doppelrahm-Frischkäse
2 EL heller Balsamico-Essig

1. Tomaten waschen und trockenreiben. Von den Tomaten jeweils einen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch herauslösen und evtl. anderweitig verwenden.

2. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Von 3 Thymianzweigen die Blättchen abzupfen, beiseite legen. 2 EL Öl erhitzen, darin Knoblauchscheiben mit dem restlichen Thymianzweig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Knoblauchöl beiseite stellen.

3. Ziegenfrischkäse und Frischkäse mit Essig, Knoblauchscheiben, Thymian, Salz, Pfeffer, übrigem Olivenöl (2 EL) und dem Knoblauchöl verrühren. Knoblauch-Käse-Masse auf die ausgehöhlten Tomaten verteilen. Schmeckt kalt oder warm, auch vom Grill.

Pro Portion: 310 kcal/1310 kJ
4 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 29 g Fett

Das beste Rezept ist ganz leicht: Erdbeeren mit Cremefine.

Genießen Sie die Erdbeerzeit mit Rama Cremefine zum Schlagen. Denn die schmeckt lecker zu Kuchen und Desserts.

Rama

Erdbeerzeit ist Erdbärzeit: Rama Cremefine verlost jetzt jeden Tag 10 Erdbärmädchen und ein Erdbärpärchen.

Nutzen Sie Ihre Chance! Mehr Infos unter www.rama.de

Wenn Südafrika GRILLT...

... dann heißt das „Braai". Und das bedeutet „braten". So ein Braai ist stets ein großes Fest, bei dem das Multikulti-Land seinen kulinarischen Reichtum feiert

STEAK-SPIESSE MIT ERDNUSS-SAUCE
Ohne „Sosatie", den Grillspieß, wie er in der Kap-malaiischen Küche heißt, kommt kein Braai aus. Rezepte auf Seite 54

STRAUSSEN-STEAKS MIT CHILI-ANANAS

Wer kein Straußensteak bekommt, nimmt Rindfleisch, Enten- oder Putenbrust.
Rezept auf Seite 54

SPEZIALITÄTEN für Einsteiger

SÜSSKARTOFFELN MIT BUNTEM PFEFFER

Schneller gar und aromatischer werden Grillkartoffeln, wenn sie vor dem Verpacken in Folie in Scheiben geschnitten werden.
Rezept auf Seite 54

MARINIERTE SCHWEINE-RIPPCHEN

Über Nacht kommt das Fleisch in einer Marinade aus Sojasauce, Honig und Apfelessig. Rezept auf Seite 56

LUXUS für Fortgeschrittene

LANGUSTE VOM GRILL MIT GARAM MASALA

Typisch für Südafrika: indisch inspirierte Gerichte. Garam Masala, der traditionelle Mix aus Kardamom, Nelken, Pfeffer, Zimt und Kreuzkümmel, gibt hier der Gewürzbutter ein fantastisches Aroma.
Rezept auf Seite 56

Wahre Liebe kribbelt nicht. Sie brutzelt.

Liebe macht manchmal blind. Doch wenn es um frisches, saftiges Grillfleisch geht, drücken wir von EDEKA niemals ein Auge zu. Deshalb arbeiten bei uns auch nur Experten, die es mit ihrer Leidenschaft für bestes Fleisch besonders genau nehmen. Wie unsere Metzgermeister in den EDEKA-Fleischwerken oder im Markt vor Ort. Sie sorgen dafür, dass alles, was bei uns über die Theke geht, hochwertig verarbeitet und streng kontrolliert wurde. Denn nur das ist wahre Liebe. Und die brutzelt einfach am schönsten.

JETZT ZUR GRILLSAISON:
Frische Angebote bei EDEKA!

Wir lieben Lebensmittel.

EDEKA

SÜDAFRIKAS GRILL-SPEZIALITÄTEN

1 TITELREZEPT Steak-Spieße mit Erdnusssauce

Bild auf Seite 48 und im Titelbild

Zutaten für 8 Portionen

BITTE BEACHTEN: FLEISCH MUSS 3-4 STUNDEN ZIEHEN
4 EL Koriandersamen
4 EL Fenchelsamen
2 Zitronen (Bio)
80 g frischer Ingwer
5 Knoblauchzehen
8 EL flüssiger Honig
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1,6 kg Rumpsteak
AUSSERDEM
lange Holzspieße

1. Koriander und Fenchel in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und im Mörser grob zerstoßen. Zitronen heiß waschen, trockenreiben, Schale fein abreiben. Frucht auspressen.

2. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Knoblauch, Ingwer, Koriander- und Fenchelsamen mit Zitronensaft und -schale, Honig und Öl mischen. Marinade kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Fleisch waschen, trockentupfen, in ca. 4 cm große Stücke schneiden, mit der Marinade mischen, zugedeckt 3-4 Stunden ziehen lassen. Holzspieße mindestens 1 Stunde wässern. Fleisch aus der Marinade nehmen, auf Holzspieße stecken. Auf einem heißen Grill von allen Seiten 8-10 Minuten grillen.

Pro Portion: 445 kcal/1410 kJ
14 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 16 g Fett

Dazu passt: Erdnusssauce (siehe Rezept rechts)

2 Erdnusssauce

Im Bild auf Seite 48

Zutaten für 8 Portionen

2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
120 ml Gemüsebrühe (Instant)
200 g cremige Erdnussbutter
300 g Sahnejoghurt
Salz, Pfeffer
1-2 EL Tabascosauce

1. Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Gemüsebrühe zugeben, Erdnussbutter darin bei milder Hitze auflösen.

2. Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Joghurt untermischen, Sauce mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Pro Portion: 205 kcal/870 kJ
6 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 17 g Fett

3 Straußensteaks mit Chili-Ananas

Bild auf Seite 49

Zutaten für 8 Portionen

1 Ananas (ca. 500 g Ananasfruchtfleisch)
5 Kardamomkapseln
4 rote Chilischoten
80 g Rohrzucker
70 ml Weißweinessig
1 Rosmarinzweig
Salz, Pfeffer
8 Straußensteaks (à ca. 160 g; ersatzweise Rindfleisch, Enten- oder Putenbrust)
4-6 EL Olivenöl

1. Ananas schälen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Ananasfruchtfleisch in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen herauslösen und im Mörser grob zerstoßen. Chilies längs aufschneiden, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

2. Ananas mit Zucker, Essig, Chilies, Rosmarinzweig und Kardamom in einen großen, flachen Topf geben und bei mittlerer Hitze 30 Minuten sanft köcheln, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseite stellen und abkühlen lassen.

3. Fleisch abbrausen, trockentupfen, rundum mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl bestreichen. Steaks auf dem Grill von allen Seiten ca. 8 Minuten grillen. Mit Chili-Ananas-Mix servieren.

Pro Portion: 335 kcal/1410 kJ
44 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 12 g Fett

4 Süßkartoffeln mit buntem Pfeffer

Bild auf Seite 50

Zutaten für 8 Portionen

2 ½ kg Süßkartoffeln
8 EL flüssiger Honig
½-1 TL Salz
2 EL bunte Pfefferkörner (grün, weiß, rot, schwarz)
120 g Butter
evtl. Kräuter zum Garnieren (z.B. Oregano)

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich waschen und samt der Schale in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln in eine Schüssel geben. Mit Honig, Salz und den zerstoßenen Pfefferkörnern mischen.

2. 8 Bögen Alufolie (jeweils etwa 50 x 50 cm) auf die Arbeitsfläche legen. Kartoffeln darauf verteilen und mit Butterflöckchen belegen.

3. Alufolien jeweils zusammenklappen, oben falzen, die Seiten einschlagen. Die Kartoffel-„Päckchen" auf den heißen Grill legen und die Kartoffeln in 25-30 Minuten garen. Päckchen öffnen und nach Belieben mit frischen Kräutern garniert servieren.

Pro Portion: 375 kcal/1580 kJ
56 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 13 g Fett

Dazu passt: Chili-Ananas (siehe Rezept links)

Fortsetzung auf Seite 56

Zum Bestellen: Kunst für die Küche

Die dekorativen Poster aus der „Lust auf Genuss"-Kollektion

Fotos: Michael Wissing

Ob als Geschenk für kochbegeisterte Freunde oder als originelle Deko für die Küche – „Lust auf Genuss" präsentiert Ihnen vier wunderschöne Poster mit Motiven der Genuss-Szene: mal mit heimischem Obst und Gemüse oder exotischen Früchten, mal mit Korkenziehern aus aller Welt und – als kleines Kuriosum – mit Küchenhelfern, wie sie nirgendwo zu kaufen sind. Exklusiv für Sie entworfen und in ausgezeichneter Druckqualität. Ein Wandschmuck für alle Genießer. Größe: 42 x 59,4 cm.
Preis pro Motiv: 9,80 € zzgl. Versandkosten.
Weitere Informationen und Bestelldaten unter:

www.daskochrezept.de/bestellshop

SÜDAFRIKAS GRILL-SPEZIALITÄTEN

Fortsetzung von Seite 54

5 Marinierte Schweinerippchen

Bild auf Seite 51

Zutaten für 8 Portionen

BITTE BEACHTEN: FLEISCH 3-4 STUNDEN, AM BESTEN ÜBER NACHT, MARINIEREN
200 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
220 ml Honig
160 ml Apfelessig
4 EL Sojasauce
3 TL Chiliflocken
2 EL Paprikapulver (edelsüß)
2 TL Salz, Pfeffer
2 kg Schweinerippchen (vom Metzger portionieren lassen)

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides grob würfeln. Zusammen mit Honig, Essig, Sojasauce, Chiliflocken, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.

2. Rippchen abbrausen und trockentupfen, in einer großen, flachen Schale in der Marinade wenden und zugedeckt im Kühlschrank 3-4 Stunden, am besten über Nacht, marinieren.

3. Rippchen aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen. Marinade aufbewahren. Rippchen von jeder Seite ca. 20 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden. Zwischendurch immer wieder mit Marinade bestreichen.

Pro Portion: 430 kcal/1810 kJ
22 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 13 g Fett

6 Languste vom Grill mit Garam Masala

Bild auf Seite 52

Zutaten für 8 Portionen

2 Limetten (Bio)
200 g weiche Butter
2-3 EL Garam Masala (indische Gewürzmischung; gibt es im Asienladen)
4 Stiele Minze
Salz, Pfeffer
8 Langusten (à 400-500 g)

1. Limetten heiß abwaschen und trockentupfen. Schale fein abreiben, Früchte auspressen. Butter schaumig schlagen und mit Garam Masala und Limettenschale verrühren. Minzeblättchen abzupfen, fein hacken und unter die Garam-Masala-Butter rühren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

2. Langusten abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Die Langusten leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Langustenhälften auf dem heißen Grill mit der Schnittfläche nach unten 6-8 Minuten grillen. Langusten wenden und weitere 6-8 Minuten auf der Schalenseite zu Ende grillen, dabei 2-3 TL Gewürzbutter auf jeder Langustenhälfte verteilen. Die gegrillten Langusten mit der restlichen Gewürzbutter und evtl. halbierten Limetten (Bio) servieren.

Pro Portion: 520 kcal/2190 kJ
6 g Kohlenhydrate, 69 g Eiweiß, 25 g Fett

EINTOPF mit Einfluss

Die Holländer brachten „potjes" aus der Heimat mit ans Kap. Dort veredelten sie das herzhafte Durcheinander mit Gewürzen der indischen und malaiischen Küche. Jetzt sind Potjes ein Nationalgericht

LAMM-EINTOPF
Mit Kreuzkümmel und Kurkuma, Ingwer und Chili ganz klar ein kap-malaiisches Gericht. Rezept auf Seite 64

MUSCHEL-SUPPE
Dieses delikate Gericht war und bleibt ein Klassiker. Rezept auf Seite 64

Köstlicher MIX der Kulturen

HÜHNER-SUPPE MIT KOKOSNUSS
Intensives Zitrusaroma macht die Suppe zu einer echten Erfrischung an heißen Tagen. Rezept auf Seite 64

MÖHREN-TOPF MIT MANDELN
Mit Koriander, Curry und Chili eine ideale Kombi von sanft und scharf. Rezept auf Seite 65

POTJES – EINTÖPFE MIT VIEL AROMA

BEZUGS-ADRESSEN

Seite 58/59:
Klappgrill, „Grill Forest" und Rucksack „pic-pack" von **Sagaform**, www.sagaform.de, z.B. über www.rove.de;

„Fire Bucket" von **Suck U.K.**, www.suck.uk.com, Produkte in Deutschland über www.details-produkte.de;

„Barbicú" von **A di Alessi by Fochista,** www.alessi.de z.B. über www.connox.de;

„Smokey Joe" von **Weber Grill**, z.B. über www.adac-shop.de;

„TAB"-Boxen von **Mepal Rosti,** z.B. über www.bentoshop.de;

„dlc bag" von **Grain de Couleur,** Händlerliste für Deutschland unter www.gdccreation.com;

Grillbesteck „Middsommar" von **Ikea,** www.ikea.de

Seite 86-87:
Schale von **Gone Rural**, über www.pureswazi.com;

Lampe Büffelkopf von Style Africa, Barbara Mayr, Sonnenstr. 7, 85764 Oberschleißheim, Tel. 0 89 / 23 23 78 90, www.styleafrica.de;

Champagner-Kühler, Besteck „Aries" und Lichtkugeln von **ARTS, INTERIOR,** Petra Lochbaum, An der Pforte 9, 63477 Maintal, Tel. 0 61 09 / 5 07 41 01, www.artsinterior.de;

Holzschale über www.afrika-shop24.de

1 Lammeintopf

Bild auf Seite 60

Zutaten für 8 Portionen

BITTE BEACHTEN: MUSS 1 ½ STUNDEN KOCHEN
250 g Zwiebeln
50 g frischer Ingwer
2 kg Lammschulter (ohne Knochen)
Salz, Pfeffer
6 EL Olivenöl, 1 Zimtstange
4 TL gemahlene Kurkuma
2 TL Kreuzkümmelsamen
2 getrocknete Chilischoten
1,2 l Lammfond (Glas)
400 g Kirschtomaten (ersatzweise kleine Strauchtomaten)
500 g grüne Bohnen
8 Stiele Minze
2-4 EL geröstete Erdnusskerne

1. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Fleisch abbrausen, trockentupfen, etwa 3 cm groß würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Öl in einem weiten, flachen Topf erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Zwiebeln und Ingwer zugeben und glasig dünsten. Zimt, Kurkuma, Kreuzkümmel und Chilies zugeben und mit andünsten. Fond und 200 ml heißes Wasser zugießen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 1 ½ Stunden kochen.

3. Tomaten waschen, halbieren. Bohnen waschen, putzen, halbieren. Tomaten und Bohnen 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben und mitgaren. Minzeblättchen von den Stielen zupfen. Lammtopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, Erdnüsse und Minze zufügen.

Pro Portion: 700 kcal/2940 kJ
6 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 54 g Fett

Dazu passt: Fladenbrot

2 Muschelsuppe

Bild auf Seite 61

Zutaten für 8 Portionen

2 kg Miesmuscheln
350 ml trockener Weißwein
2 Fenchelknollen (à ca. 250 g)
6 Lauchzwiebeln
6 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
1 ½ l Fischfond (Glas)
Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone (Bio)
200 g Schlagsahne
1 Bund Petersilie
Cayennepfeffer, Salz, Zucker

1. Muscheln unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen und säubern. Geöffnete Muscheln wegwerfen. Wein in einem großen Topf zum Kochen bringen. Muscheln zugeben, zugedeckt bei starker Hitze 5-6 Minuten kochen, bis sie sich geöffnet haben. Den Topf zwischendurch rütteln. Nicht geöffnete Muscheln wegwerfen. Muscheln in einem Sieb abtropfen lassen, dabei Sud auffangen. Muschelfleisch auslösen.

2. Fenchelgrün abschneiden, beiseite legen. Knollen waschen, putzen, jeweils harten Strunk entfernen. Fenchel in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und andrücken.

3. Öl in einem großen Topf erhitzen, Fenchelspalten, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. 250 ml Muschelsud, Fischfond, Zitronensaft und Zitronenschale zugeben, Mischung zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten garen.

4. Sahne steif schlagen. Petersilienblättchen abzupfen und wie das Fenchelgrün grob hacken. Petersilie, Fenchelgrün und Muschelfleisch zum Gemüse geben. Suppe mit Pfeffer, Salz und 1 Prise Zucker würzen. Geschlagene Sahne unterheben, kurz aufkochen lassen. Muschelsuppe evtl. mit Petersilie garniert servieren.

Pro Portion: 365 kcal/1540 kJ
13 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 19 g Fett

3 Hühnersuppe mit Kokosnuss

Bild auf Seite 62

Zutaten für 8 Portionen

BITTE BEACHTEN: MUSS INSGESAMT 2 STUNDEN GAREN
1 Suppenhuhn (ca. 1,8 kg; küchenfertig vorbereitet)
1 Bund Suppengemüse
5 Pimentkörner, Salz
8-10 Pfefferkörner
200 g Zwiebeln
100 g frischer Ingwer
2 grüne Chilischoten
3 Stiele Zitronengras
2 Zitronen (Bio)
2 EL Senfsamen
100 g Kokosnussfruchtfleisch
2 EL Olivenöl, Pfeffer
8 Stiele Zitronenthymian

1. Huhn abbrausen, trockentupfen. Suppengemüse waschen, putzen, grob würfeln. 2 ½ l kaltes Wasser, Huhn, Suppengemüse, Pimentkörner, 1-2 TL Salz sowie Pfeffer in einem großen Topf erhitzen und 1-1½ Stunden kö-

cheln. Zwischendurch den entstandenen Schaum abschöpfen.

2. Huhn herausnehmen. Suppe durch ein Sieb abgießen, Flüssigkeit dabei auffangen und zurück in den Topf geben. Vom Huhn Schenkel abtrennen, beiseite legen. Vom übrigen Fleisch Haut entfernen, Fleisch von den Knochen zupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chilies abbrausen, trockentupfen, mit dem Messer einritzen. Zitronengras putzen, grob hacken. 1 Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, in dünne Scheiben schneiden. Die zweite Zitrone auspressen. Senfsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Kokosnussfruchtfleisch in Stücke schneiden oder brechen.

4. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Zitronengras, Ingwer und Chilies darin unter Rühren 4-5 Minuten andünsten.

5. Mit der Hühnersuppe ablöschen, Mischung bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen.

6. 15 Minuten vor Ende der Garzeit Zitronensaft- und -scheiben, Fleisch, Kokosnussstücke und Senfsamen zufügen, mitgaren. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Thymian zerzupfen. Hühnerschenkel wieder in die Suppe geben. Hühnersuppe mit Kokosnuss und Thymian bestreut servieren und nach Belieben kalt, lauwarm oder heiß servieren.

Pro Portion: 715 kcal/3010 kJ
5 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 52 g Fett

4 Möhrentopf mit Mandeln

Bild auf Seite 63

Zutaten für 8 Portionen

120 g Mandeln (geschält)
2 kg Möhren
3 Petersilienwurzeln
5 Schalotten
2 rote Chilischoten
50 g Butter
4 TL Currypulver
1 TL gemahlener Koriander
1 EL Honig
Salz
weißer Pfeffer
2 l Gemüsebrühe (Instant)
2-4 EL Rosinen
8 Stiele Koriander

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.

2. Möhren und Petersilienwurzeln putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und würfeln. Chilischoten längs halbieren, entkernen und fein hacken.

3. Butter in einem Topf erhitzen. Möhren, Petersilienwurzeln, Schalotten und Chilies darin andünsten. Mit Curry, Koriander, Honig, Salz und Pfeffer würzen und ca. 1 Minute schmoren. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Rosinen unterrühren und mitgaren.

4. Koriander mit den Stielen grob schneiden. Zusammen mit den Mandeln auf dem Eintopf verteilen. Möhrentopf noch mal abschmecken und servieren.

Pro Portion: 220 kcal/930 kJ
18 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 14 g Fett

RESTAURANT-ADRESSEN VON SEITE 83

Addis in Cape
Ethiopian Restaurant
41 Church Street,
Cape Town, 8001
Tel. 0 21 / 4 24 57 22
Fax 0 21/ 4 24 50 53
celebrate@addisincape.co.za
www.addisincape.co.za

Bukhara
Fine Indian Cuisine
33 Church Street,
Cape Town, 8001
Tel. 0 21 / 4 24 00 00
www.bukhara.com

Fork
Fusion Tapas
84 Long Street,
Cape Town, 8001
Tel. 0 21 / 4 24 63 34
tapas@fork-restaurants.co.za
www.fork-restaurants.co.za

Gourmet Burger
39 Long Street,
Cape Town, 8001
Tel. 0 21 / 4 24 60 99
www.gourmetburger.co.za

Haiku
Asian Tapas
33 Church Street,
Cape Town, 8001
Tel. 0 21 / 4 24 70 00
www.haikurestaurant.com

Harbour House Restaurant
Kalk Bay Harbour,
Kalk Bay 7975
Tel. 0 21 / 7 88 41 33
harbourhouse@icon.co.za
www.harbourhouse.co.za

Lola's Café
228 Long Street,
Cape Town, 8001
Tel. 0 21 / 4 23 08 85
lolaslongstreet@gmail.com

Panama Jacks
Lobster & Sushi Bar
Quay 500
Cape Town Harbour, 7420
Tel. 0 21/ 4 47 39 92, 0 21 / 4 48 10 80,
Fax 0 21 / 4 47 54 71
panamajacks@mweb.co.za
www.panamajacks.net

So wird Tradition zum Genuss

Thema mit Variationen: Die Kartoffel-Lauch-Suppe wird mit süß-scharfen Garnelen kombiniert, traditionelles Bobotie ergibt eine pikante Füllung für gebackene Teigtaschen

Kartoffel-Lauch-Suppe mit Garnelen-Topping

Zutaten für 6 Portionen

FÜR DIE SUPPE
3 TL Butter, 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
3 Stangen Lauch (in feine Scheiben geschnitten)
6-8 rotschalige Kartoffeln (geschält, in dünne Scheiben geschnitten)
ca. 850 ml Hühnerbrühe (selbst gemacht oder Instant)
ca. 200 g Crème double
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
FÜR DAS TOPPING
½ rote Paprikaschote (halbiert, geputzt)
2 Riesengarnelen (geputzt, blanchiert und fein gewürfelt)
1-2 Basilikumblätter (in feine Streifen geschnitten), ca. 100 ml Olivenöl
Räuchersalz (siehe Tipp rechts), Zucker

1. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Lauch darin unter Rühren weich dünsten.

2. Kartoffeln zufügen. Brühe angießen, und die Kartoffeln bei kleiner Hitze in ca. 15 Minuten weich kochen.

3. Suppe pürieren, dann durch ein Sieb passieren. Crème double einrühren, Suppe salzen und pfeffern. Bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

4. Inzwischen Paprika unter dem Backofengrill rösten, bis die Schale schwarz wird. Herausnehmen, mit einem sauberen feuchten Tuch abdecken. Nach ca. 5 Minuten Haut abziehen, Paprika fein würfeln.

5. Garnelen mit Paprika, Basilikum und Öl mischen, mit Räuchersalz und Zucker würzen. Auf der Suppe verteilen, Kartoffel-Lauch Suppe mit Garnelen-Topping servieren.

TIPP: Im „Table Bay Hotel" mischt man die Garnelen mit selbst geräuchertem Olivenöl. Wir nehmen stattdessen Räuchersalz, um das Öl zu aromatisieren (Danish smoked Salz, zu bestellen z.B. über www.zauberdergewuerze.de; 120 g um 7 €).

Bobotie

Zutaten für 1 runde Auflaufform (26 cm Ø).
Ergibt 12 Stücke

2 Scheiben Weißbrot vom Vortag (ohne Rinde), 30 ml Öl (z.B. Sonnenblumenöl), 1 Zwiebel (geschält, in dünne Scheiben geschnitten)
½ TL gemahlene Gewürznelken
1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
½ TL Salz, 1-2 TL Currypulver
½ TL gem. Kurkuma, 500 g Rinderhackfleisch, 2 EL Zitronensaft
2 TL Zucker, 200 g Schlagsahne
2 Eigelb
FÜR DIE PAKOURAS
ca. 160 g Kichererbsenmehl (gesiebt)
2 TL Ghee (geklärte Butter; ersatzweise Butterschmalz)
1 EL Zitronensaft, ¼ TL Cayennepfeffer, ½ TL gem. Kurkuma
1 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
2 TL gemahlener Koriander
evtl. ½ TL Backpulver, 1 TL Salz
Fett zum Frittieren

1. Brot in etwas Wasser 10 Minuten einweichen. Backofen auf 180 Grad heizen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin in ca. 7 Minuten glasig dünsten. Nelken, Knoblauch, Salz, Curry und Kurkuma zufügen, 5 Minuten mitbraten.

3. Fleisch in die Pfanne geben. Brot ausdrücken und zerkrümeln. Mit Zitronensaft, 30 ml heißem Wasser und Zucker zum Fleisch geben. Alles gut durchbraten, in eine Auflaufform füllen. Sahne und Eigelbe verquirlen, über das Fleisch gießen. Im Ofen 10-12 Minuten backen.

4. Für die Pakouras Mehl mit geschmolzenem Ghee, Saft, Gewürzen, Backpulver und Salz mischen. 5 EL kaltes Wasser langsam unterschlagen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Weitere 3 EL Wasser hinzufügen, bis der Teig eine schwere, cremige Konsistenz hat.

5. Teig zudecken, 15 Minuten quellen lassen. Teig teelöffelweise in heißem Fett goldbraun frittieren. Pakouras auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf das Bobotie legen. Mit frittierten Frühlingsrollenteigstreifen, Tomaten und Lauchzwiebeln garniert servieren.

Restaurant im
The Table Bay Hotel
At the Waterfront,
6 Queen Victoria Street,
Cape Town, 8001,
South Africa,
Tel. 00 27 / 21 /4 06 50 00

Kleines Kunstwerk: die Lachsforellen-Röllchen mit Avocado-Wasabi-Püree

Lachsforelle Franschhoek

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE KNUSPERBRÖSEL
50 g Panko (japanische Weißbrotbrösel aus dem Asienladen; ersatzweise Semmelbrösel), 12 g Tintenfischtinte (gibt's im Fischgeschäft)
1 EL Olivenöl
FÜR DEN FISCH
1 TL Salz
500 g Lachsforellenfilet (enthäutet und entgrätet)
FÜR DAS AVOCADO-WASABI-PÜREE
125 g Avocado-Fruchtfleisch
65 g Doppelrahm-Frischkäse
1-2 EL Zitronensaft
2 g Wasabi-Pulver (Asienladen)

1. Die Brösel mit Tinte und Öl mischen.

2. Die Brösel im Backofen bei 100 Grad 1 Stunde backen, bis sie knusprig sind.

3. Inzwischen Salz in 500 ml eiskaltem Wasser auflösen. Fisch 10 Minuten darin einlegen. Herausnehmen, trockentupfen.

4. Fischfilets zu Rouladen rollen, vakuumieren (siehe „Übrigens" am Ende des Rezepts) und im 45 Grad heißen Wasserbad 12 Minuten garen. Samt Folie in Eiswasser abschrecken, bis der Fisch ganz abgekühlt ist.

5. Lachs auswickeln. In den schwarzen Bröseln wenden, bis er völlig bedeckt ist, dann in 2 cm breite Scheiben schneiden.

6. Für das Avocado-Püree alle Zutaten im Mixer cremig pürieren.

7. Vom Püree Nocken abstechen, mit Knusperbröseln bestreuen und mit den Forellenstücken anrichten. Eventuell mit Tintenfischtinte, Kresse und „Brioche" (Rezept siehe Online-Tipp Seite 81) servieren.

Übrigens: Wer kein Vakuumiergerät hat, kann den Fisch auch dämpfen.

Dessert-Variation à la Janse

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE SCHOKO-HONIG-GANACHE
½ Blatt Gelatine
300 g Schokolade (70% Kakaoanteil)
650 g Schlagsahne, 80 g Honig
1 Msp. Salz, 40 g Glukosesirup (siehe Tipp am Ende des Rezepts)
3 g Agar-Agar (pflanzliches Geliermittel)
FÜR DAS THYMIAN-SORBET
180 g Glukosesirup
1 Handvoll Zitronenthymian
½ TL Xanthan-Gummi (siehe Tipp)
300 g Büffeljoghurt (ersatzweise Schafsmilch-Joghurt)
FÜR DIE BOYSENBEEREN-MOUSSE
2 ½ Blatt Gelatine, 60 g Zucker
2 Eigelb, 250 ml Milch
250 g fein pürierte Boysenbeeren (ersatzweise Brombeeren)
50 g geschlagene Sahne

1. Ein Tablett (35 x 28 x 2 cm) mit Frischhaltefolie auskleiden.

2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schokolade langsam über dem heißen Wasserbad schmelzen.

3. In einem kleinen Topf Sahne, Honig, Salz und Glukose erhitzen und unter ständigem Rühren Agar-Agar zufügen. Mischung drei Minuten unter Rühren köcheln lassen. Dann Topf vom Herd ziehen.

4. Gelatine ausdrücken und in der Sahnemischung auflösen. Diese dann unter die geschmolzene Schokolade rühren.

5. Alles auf das ausgelegte Tablett gießen und im Kühlschrank fest werden lassen.

6. Inzwischen für das Sorbet Glukose, Zitronenthymian und Xanthan ca. 5 Minuten mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Durch ein Sieb passieren und mit dem Joghurt vermischen.

7. Masse in einer Eismaschine gefrieren lassen.

8. Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zucker und Eigelbe schaumig rühren. Milch in einem mittelgroßen Topf erhitzen, Eimasse unterrühren. Dabei gleichmäßig weiter aufschlagen, bis ein dicklicher Schaum entsteht. Beerenpüree unterheben.

Schön, aber aufwendig: Das Dessert, wie es Margot Janse in ihrem Restaurant serviert

9. Topf vom Herd nehmen. Ausgedrückte Gelatine einrühren. Masse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dann die steif geschlagene Sahne unterheben.

10. Auflaufform mit Folie auskleiden, Masse hineingießen, in den Kühlschrank stellen.

11. Zum Servieren die Ganache in lange, schmale Streifen schneiden. Vom Thymian-Sorbet Nocken abstechen. Die Mousse in ca. 2 x 3 cm große Würfel schneiden. Alles auf Dessert-Tellern hübsch anrichten.

TIPP: Glukosesirup erhalten Sie unter www.pati-versand.de (100 ml 1,40 €). Xanthan-Gummi ist ein häufig verwendeter Zusatzstoff in der Molekularküche. Sie können ihn z.B. über www.gourmet-versand.com bestellen (100 g um 13 €).

Übrigens: Margot Janse kredenzt bei ihrer Dessert-Kreation zusätzlich ein Gelee aus Boysenbeeren (das sind die verwischten Tropfen auf dem Bild oben). Siehe dazu auch Online-Tipp auf Seite 81.

Restaurant
The Tasting Room
im „Le Quartier Français",
Huguenot Road 16, 7690 Franschhoek,
Tel. 00 27 / 21 / 8 76 21 51,
www.lequartier.co.za

Kleine Feinheiten mit großer Wirkung

Pochieren in Öl macht den Fisch schön saftig

Lachsforelle mit Apfel-Spinat-Ragout

Zutaten für 1 Portion

FÜR DEN FISCH
300 ml Olivenöl (extra vergine)
je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
1 Knoblauchzehe (abgezogen)
100 g frisches Lachsforellenfilet, Salz
FÜR DEN SPINAT
300 g gewaschener Blattspinat
1 weiße Zwiebel (ca. 50 g)
1 Apfel (z.B. Golden Delicious)
30 g Butter, 80 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
frisch geriebene Muskatnuss
FÜR DIE WEISSWEINSAUCE
500 ml Fischfond (Glas)
100 ml trockener Weißwein
(z.B. Chenin Blanc)
150 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
FÜR DEN SALAT
1 Apfel (z.B. Golden Delicious)
1 EL Kresse oder Alfalfa-Sprossen
Fleur de Sel (Meersalz), Olivenöl

1. Öl mit Kräutern und Knoblauch in einem Topf auf 65 Grad erhitzen (Thermometer verwenden). Vom Herd nehmen. Fisch in den Topf geben und 15 Minuten in dem Würzöl ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit Spinat in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, Apfel putzen, schälen. Beides fein würfeln.

3. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen. 15 Minuten kühl stellen. Dann mit Sahne pürieren, bis eine feine Creme entsteht. Apfelwürfel untermischen. Mix mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskat abschmecken.

4. Für die Weißweinsauce den Fischfond auf 300 ml einkochen. Weißwein zugeben und alles noch mal auf 150 ml einkochen lassen. Sahne zugeben, 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

5. Für den Salat den Apfel schälen, putzen, zu dünnen Streifen verarbeiten (z.B. mit einem „Spirali“ von Lurch, ca. 35 €; in Haushaltsläden, oder mit dem Messer). Mit Kresse oder den Sprossen mischen. Mit Salz und Olivenöl abschmecken.

6. Zum Anrichten Spinatragout erhitzen, auf einen tiefen Teller geben. Fisch aus dem Öl nehmen, mit Küchenpapier abtupfen, mit Salz würzen und auf den Spinat legen. Darauf den Apfelsalat dekorativ anrichten.

7. Weißweinsauce auf 70 Grad erhitzen, mit dem Pürierstab schaumig aufmixen und um den Fisch herumgeben.

Süßlich-pikanter Aroma-Gipfel

Tandoori-Tofu-Türmchen mit Avocado und Mango

Zutaten für 2 Portionen

FÜR DIE AVOCADOCREME
1 reife Avocado
1 kleine rote Chilischote (gewürfelt)
20 g Schalotten (gewürfelt)
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
FÜR DIE MANGOSAUCE
2 reife Mangos, 20 g Butter
20 g Schalotten (gewürfelt)
1 kleine rote Chilischote (gewürfelt)
100 ml Mangosaft
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
FÜR DEN TOFU
1 EL Tandoori-Paste (Asienladen)
3 EL Olivenöl, 60-100 g Tofu
FÜR DEN KRÄUTERSALAT
1 EL Balsamico-Essig, 2 EL Olivenöl
2 g Kerbel, 2 g Schnittlauch, 2 g glatte Petersilie, 2 g Radicchio, 2 g Dill

1. Für die Creme Avocado schälen, Stein entfernen und das Fruchtfleisch zerdrücken. Mit Chili, Schalotten, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

2. Für die Sauce Mangos schälen. Zwei 5 mm dicke Scheiben vom Stein schneiden, beiseite legen. Übriges Fruchtfleisch würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Chili darin dünsten. Mangowürfel zufügen, kurz anbraten. Mit Mangosaft ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, pürieren, kalt stellen.

3. Für den Tofu Tandoori-Paste mit Olivenöl verrühren. Tofu mit der Mischung komplett bedecken. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Tofu darin von beiden Seiten goldbraun braten.

4. Aus den Mangoscheiben 2 Kreise und aus dem Tofu 4 Kreise (je 4 cm Ø) ausstechen. Für das Türmchen 1 Scheibe Tofu in den Ausstecher legen, Avocadocreme darauf streichen. Je 1 Mango- und Tofu-Scheibe draufl egen. Mangosauce in einen tiefen Teller geben, Türmchen darauf setzen, Ring entfernen. Balsamico mit Öl verquirlen, Kräuter damit marinieren, auf den Tofu setzen.

Restaurant
Bosman's
im „Hotel Grande Roche“,
Plantasie Street, 7646 Paarl,
Tel. 00 27 / 21 / 8 63 51 00,
www.granderoche.com
www.mantiscollection.com

Zwei perfekte Starter: erfrischend der Salat, besonders aromatisch die Crostini mit geräucherter Entenbrust

Fruchtiger Chicorée-Salat mit Gorgonzola-Dressing

Zutaten für 4 Portionen
100 g Chicorée, 20 g Rucola
½ Avocado (in Spalten geschnitten)
1 rosa Grapefruit (filetiert)
30 g Gorgonzola (fein gewürfelt)
1 Handvoll gewürzte Pecannüsse (Rezept siehe unten)
75 ml Gorgonzola-Dressing (Rezept siehe unten)
1-2 EL Schnittlauchröllchen

Chicorée, Rucola, Avocadospalten und Grapefruitfilets auf Tellern verteilen. Mit Käsewürfeln und Pecannüssen bestreuen, Dressing darüber träufeln und mit Schnittlauch garnieren.

Gorgonzola-Dressing

200 g Gorgonzola
½ Knoblauchzehe (fein gewürfelt)
1 TL fein gewürfelte Zwiebel
75 ml Balsamico-Essig
500 g Schlagsahne, Salz, Pfeffer

Käse cremig rühren, Knoblauch, Zwiebelwürfel und Balsamico unterrühren. Sahne langsam dazugießen. Mit dem Schneebesen vorsichtig verrühren, bis das Dressing schön cremig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gewürzte Pecannüsse

500 g geschälte Pecannüsse (ersatzw. Walnusskerne), 1-2 EL fein gehackter Rosmarin, 1 TL Cayennepfeffer
85 g brauner Zucker, 1 TL Salz
ca. 50 g Butter (geschmolzen)

Nüsse auf dem Backblech im Ofen goldbraun rösten. Übrige Zutaten vermischen und die Nüsse unterrühren.

Crostini mit geräucherter Entenbrust und Feigen

Zutaten für 20 Stück
200 g geräucherte Entenbrust (selbst gemacht, Rezept siehe rechts; ersatzw. gekauft), 20 getoastete Weißbrotscheiben (Crostini; Rezept siehe unten)
10 g Rucola, 4 frische Feigen
25 ml extra natives Olivenöl

Entenbrust dünn aufschneiden. Crostini mit Rucola und Entenbrust belegen. Feigen waschen, achteln, obenauf legen. Kurz vorm Servieren mit Öl beträufeln.

Crostini

1 Baguette-Brot
100 ml extra natives Olivenöl
Salz, Pfeffer

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Baguette in ganz dünne Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Im Ofen goldbraun und knusprig backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Geräucherte Entenbrust

BITTE BEACHTEN: MUSS 24 STUNDEN MARINIEREN UND 2 STUNDEN RUHEN
400 g Entenbrust
Salz, Pfeffer
FÜR DIE MARINADE
1 l Wasser, 125 g Salz, 125 g brauner Zucker, 1 EL Wacholderbeeren
3 Zweige Thymian, 1 EL schwarze Pfefferkörner, 4 Gewürznelken
FÜRS RÄUCHERN
ca. 300 g loser Rooibos-Tee
100 g brauner Zucker
Schale von 3 Orangen (Bio)
3 Sternanis, 4 Zimtstangen

Zutaten für die Marinade in einem Topf zum Kochen bringen. Marinade vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Entenbrust 24 Stunden darin marinieren. Herausnehmen, trockentupfen, salzen, pfeffern und scharf anbraten. Alle Räucherzutaten in einen Räucherofen geben. Entenbrust bei 120 Grad ca. 1 Stunde räuchern, Ofen abkühlen lassen. Die Entenbrust weitere 2 Stunden bei 20 Grad darin ruhen lassen.

Restaurant
Wild Woods
beim „Chapman's Peak Hotel",
Main Road, Hout Bay,
Tel. 00 27/ 21 / 7 91 11 66,
www.wildwoods.co.za

Rezept-Register

a/b

Ananas mit Erdnüssen und Chili.....42
Auberginen und Zucchini mit Chiliöl 16
Avocado mit Bacon 42
Bobotie 72
Bratwurst mit Tomaten-Chutney.....14

c/d/e/f

Chicorée-Salat, fruchtiger, mit Gorgonzola-Dressing 81
Crostini mit geräucherter Entenbrust und Feigen 81
Dessert-Variation à la Janse 75
Erdnusssauce 54
Flammkuchen mit Parmaschinken 26

g/h/k

Gurken-Apfel-Bowle mit Cidre.....28
Gurken-Ingwer-Granité.....27
Hack-Pastetchen mit Cognac-Gelee ..38
Hähnchenbrustfilet mit Sesamkruste 16
Hühnersuppe mit Kokosnuss.....64
Kartoffel-Lauch-Suppe mit Garnelen-Topping 72
Kartoffelsalat mit Tomaten 38
Kiwis mit Stracciatella-Creme 42

l/m

Lachsforelle Franschhoek.....75
Lachsforelle mit Apfel-Spinat-Ragout 78
Lammeintopf 64
Languste vom Grill mit Garam Masala 56
Maiskolben mit Koriander-Pesto..... 16
Meeresfrüchtesalat mit Rucola und Chiliöl.....26
Melonen-Bowle mit Zitronenmelisse..29
Möhrentopf mit Mandeln 65
Muschelsuppe 64

p/r

Parmesan-Chips 38
Pecannüsse, gewürzte.....81
Pfirsich-Himbeer-Bowle mit Crémant 30
Pink Martini mit Feige 38
Pizza-Brot mit Rosmarin und Knoblauch **(Titelrezept)** 14
Rinderfilet, gegrilltes, im Pfeffermantel 14
Roastbeef mit Kapern-Salsa 38

s

Schoko-Panna-cotta mit Himbeermark....27
Schweinefilet mit Salbei und Bacon.. 16
Schweinerippchen, marinierte.....56
Spargel, grüner, mit Safran-Mayonnaise **(Titelrezept)** 14
Spinatsalat mit Kalbsfilet 26
Steak-Spieße mit Erdnusssauce.....54
(Titelrezept)
Straußensteaks mit Chili-Ananas 54
Süßkartoffeln mit buntem Pfeffer 54

t/z

Tandoori-Tofu-Türmchen mit Avocado und Mango 78
Tomaten mit Ziegenfrischkäse 43
Zucchini mit Lachswürfeln..... 42
Zwiebel-Quiche mit Schafskäse 39
Zwiebeln, rote, mit Kalbsleber.....43

FEHLT EIN HEFT IN DER SAMMLUNG?

Hefte nachbestellen können Sie unter Tel. 0 40 / 85 36 91 40 bei Pressevertrieb Nord KG und im Internet unter
www.daskochrezept.de/bestellshop

Lust auf **Genuss**

Party-Food und Grill-Hits

Eine Marke des **burdafood.net**

Redaktionsdirektorin und Chefredakteurin: Birgitt Micha
Stellvertretende Chefredakteure: Gaby Höger, Anke Krohmer
Art Director: Hans-Jürgen Riegel (Mitgl. d. Chefred.)
Textchef: Barbara Fedra (Mitgl. d. Chefred.)
Autorin: Barbara Schmidt
Arrangements und Fotografie: Jan-Peter Westermann
Foodstyling: Christian Splettstößer
Styling: Katrin Heinatz
Rezeptautor: Christian Splettstößer
Chef vom Dienst: Gabriele Mraz, Sonja Ratkovic (Stv.)
Redaktion Magazin: Maren Steinmann
Bildredaktion: Sabine Jung, Carolin Stauber
Schussredaktion: Irmgard Schultheiß (Ltg.), Dagmar Slama, Christine Uschold-Schlör
Grafik: Josef Gattenstaller (Ltg.)
Bildbearbeitung: Alexander Weißenböck, Martina Schuler
Leserservice: Brigitte Zöllner,
Telefon (0 89) 92 50 21 50, Fax (0 89) 92 50 21 60
Verantwortlich für den Redaktionsteil:
Birgitt Micha, Anschrift siehe Verlag
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im
MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Telefon (0 89) 9 25 00, Fax (0 89) 92 50 30 30
Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung:
Reinhold G. Hubert, Frank J. Ohlhorst
Verlagsleiter: Jürgen Brandt
Stellv. Verlagsleiterin: Heike Rudolph
Advertising Director: Konstanze Hacke
Telefon (07 81) 84 52 56
Objektleitung: Nadine Mundschenk
Burda Community Network GmbH
Geschäftsführer: Andreas Schilling
Telefon (0 89) 92 50 27 70 oder (07 81) 84 34 34
Promotion: Carolin Zumsteg
Telefon (0 89) 92 50 29 07, Fax (0 89) 92 50 25 38
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Claudia Hehn, Telefon (07 81) 84 22 57
Zurzeit gültige Anzeigenpreisliste Nr. 13 vom 1.1.2009
Redaktionsverwaltung: Anke Segräfe (Ltg.)
Syndication: report Bilder-Dienst GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Telefon (0 89) 92 50 31 23, Fax (0 89) 92 50 37 49
E-Mail: info@report-bilder-dienst.de
www.report-bilder-dienst.de
Vertriebsleiter: Peter Walker
Meine Familie & ich Verlag GmbH, Offenburg
Telefon (07 81) 84 22 65
Einzelpreis in Deutschland: € 3,80 inklusive 7 % MwSt.
Abonnementpreis: € 3,80 pro Heft inklusive 7 % MwSt., im Ausland zuzüglich Porto, Auslandspreise auf Anfrage
Abonnenten-Service:
MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, Postfach 62 77649 Offenburg, Telefon (0 18 05) 38 37 59
(€ 0,14 pro Minute aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise für Anrufe aus den Mobilfunknetzen)
E-Mail: mfi@burdadirect.de
Bankverbindung: Dresdner Bank AG, Offenburg, Konto 723 233 000, BLZ 680 800 30
MFI MEINE FAMILIE UND ICH Verlag GmbH
Alleinige Gesellschafterin Burda GmbH; Hubert Burda Media Holding GmbH & Co. Kommanditgesellschaft Offenburg/München. Alleiniger Kommanditist und Gesellschafter der Hubert Burda Media Holding Geschäftsführungs-GmbH: Prof. Dr. Hubert Burda
Druck: Vogel Druck und Medienservice GmbH & Co. KG, Leibnizstraße 5, 97204 Höchberg

Hubert Burda Media

Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion. Alle Rechte vorbehalten.

ISSN 0933-0828
Printed in Germany

Lust auf Genuss magazin

BLITZ-REZEPTE FÜR DEN SOMMER

Gut kochen im Minutentakt ist keine Kunst – wenn man weiß, worauf es ankommt. Und das verraten wir Ihnen in unserer nächsten Ausgabe: 45 Rezepte, bei denen in kürzester Zeit ein delikates Essen auf dem Tisch steht. Von der fixen Vorspeise bis zum Blitz-Dessert. Ideal für alle, die zwar gern gut essen, aber bei schönem Wetter nicht stundenlang am Herd stehen wollen. Und dazu gibt es jede Menge Themen, die den Genuss noch schöner machen.

Rekordverdächtig: rosa gebratenes Filet

Die Mischung macht's: bunter Rohkostsalat

Fix fertig: Räucherlachs-Pasta

Schnell zubereitet: Cassis-Quark-Soufflé

Genuss + Style

Design: Der Sommer treibt es bunt bei Tisch.
Porträt: Berühmt, schön und erfolgreich – die Engländerin Sophie Dahl präsentiert ihr neues Kochbuch.
Trinken: Weinbau in deutschen Großstädten.
Unterwegs: Hotspots in London – die sollten Sie kennen. **Serie:** Genuss-Experte Roland Trettl trifft zwei österreichische Star-Köche.

Das nächste Heft gibt's ab 7.7.2010 an der Kasse Ihres Supermarktes